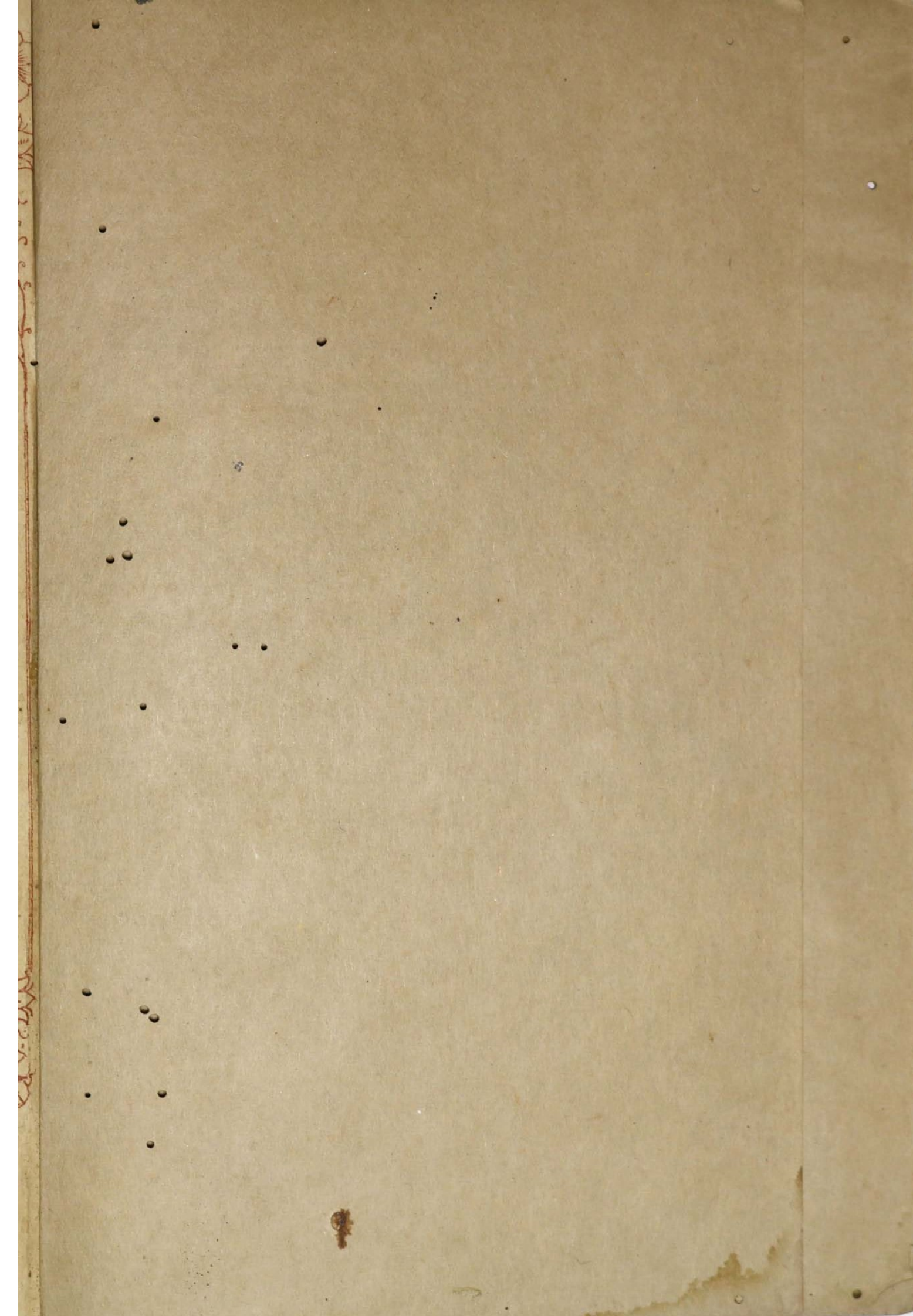
۲۰۰۸
صحت الاطفال
۲۰۰۹
تربیت

ھو الشافی

بچوں کی صحت قائم رکھنے کی تدابیر اور علاج معالجے کے لئے نہایت مفید کتاب ؀

مسمے بہ

صحت الاطفال

جسے خاکسار اللہ دتا سابق مترجم دفتر پیسہ اخبار لاہور نے ایک مستند انگریزی کتاب سے اردو میں ترجمہ کیا

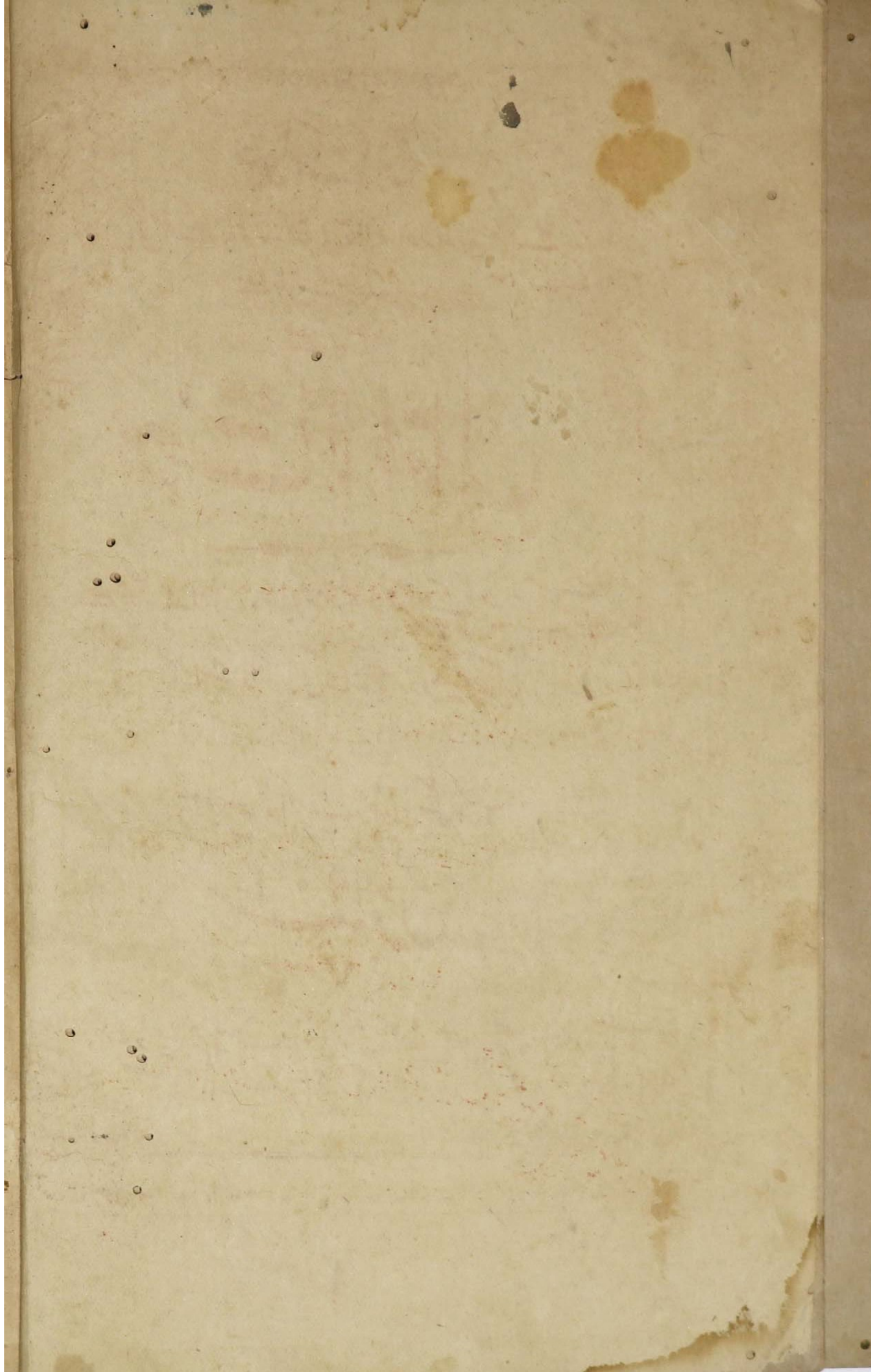
اور

بتصیح ڈاکٹر جیون سنگھ صاحب

سنہ ۱۹۰۲ء میں

دوسری مرتبہ

مطبع خادم التعلیم پنجاب لاہور میں چھپی ؀

قیمت فی جلد ۱۰

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم
نحمدہٗ و نصلی علیٰ رسولہ الکریم

صحت الاطفال
مقدمہ

بچے کی پیدائش پر خوشی۔ جب میاں بیوی اول اول والد و والدہ کے خطاب کے مستحق ہوتے ہیں۔ تو اُن کے ایام شادی میں یہہ وقت بڑا ہی خوشی کا وقت ہوتا ہے۔ اس سے اُن کا تعلق اور بھی مستحکم اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ انہیں خوشی کا ایک مشغلہ مل جاتا ہے۔ اور زندگی کا ایک اور مدعا پیش نظر آجاتا ہے۔

بچوں کی اموات بڑے افسوس کی بات ہے۔ اُنکی پیدائش پر جو خوشی ہوتی ہے۔ بعض اوقات مبدل بغم ہو جاتی ہے۔ کلکتہ میں اہل اسلام کے نصف سے زیادہ بچے اپنے وقت پیدائش سے ایک سال کے اندر اندر راہی ملک بقا ہو جاتے ہیں۔ اور اُن سے آدہی وقت پیدائش سے پندرہ دن کے عرصہ کے اندر گذر جاتے ہیں۔ یہ حالت نہایت قابل افسوس ہے۔ لیکن بات یہہ ہے۔ کہ ہر کہیں موت کی تعداد اکثر بہت بڑہی ہوئی ہے۔ کلکتہ کے عیسائیوں کے درمیان پانچ نوزائیدہ بچوں سے ایک مر جاتا ہے۔ انگلستان میں آٹھ میں سے ایک دوسرے سال اموات کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔ اور اُس کے بعد تو بہر بہت

کم بچے وفات پاتے ہیں۔ پھر بھی یہ بات عق ہے۔ کہ نوزائیدہ بچوں میں نصف پانچ سال کے اندر اندر کوچ کر جاتے ہیں۔ شیر خور بچے کی زندگی بہت چھوٹے چراغ سے مشابہت رکھتی ہے۔ جو آسانی سے بجھ سکتی ہے۔ وہ رفتہ رفتہ توانا ہوتا ہے۔ لیکن خاص کر اول بڑی احتیاط درکار ہوتی ہے۔

بچوں کی اموات کے خیالی بواعث۔ گو اہل ہند کو بلکہ ہر ایک ولایت کے اشخاص کو اپنے بچوں کے ضایع ہو جانے کا بہت افسوس ہوتا ہے۔ مگر اکثر اسکی وجہہ نہیں سمجھتے۔ کوئی قسمت کے ذمے قصور ٹھہرتا ہے۔ اور کوئی بھوت پریت کا وہم کرتا ہے۔ مگر سچ پوچھو تو بے احتیاطی کی خدائے عظیم کی طرف سے یہہ سزا ہے۔

بچوں کی اموات کے صحیح بواعث۔ ہندوستان میں بعض قومیں ایسی تھیں۔ اور شائد اب بھی ہوں کہ جو لڑکی کو پیدا ہوتے ہی مار ڈالتے تھے۔ ورا سی افیم دیکر کام تمام کر دیا جاتا تھا۔ ان قوموں پر کیا منحصر ہے۔ اکثر لوگ اپنی اولاد کو جہالت اور نادانی سے ایسے ہی مار ڈالتے ہیں۔ صرف اتنا فرق ہے۔ کہ وہ جان بوجھکر مار ڈالتے تھے۔ اور یہہ رفتہ رفتہ زہر دیکر اُن کا خاتمہ کر دیتے ہیں۔ غرضیکہ جہالت اصلی باعث ہے۔ اللہ تعالے نے انسان کو عقل عطا کی ہے۔ اگر وہ اسی کام میں لائے۔ تو بچے عمر طبعی تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ اور اگر وہ بیمار ہو جاتے ہیں۔ یا مر جاتے ہیں۔ تو اکثر اسکی وجہہ اُنکی جہالت ہی ہے۔

علم کی ضرورت۔ والدین کی محبّت اور پیار ہی بچوں کے حق میں کافی نہیں یہہ قوت تو ان میں پہلے ہی سے ہوتی ہے۔ علم بھی درکار ہے۔ فرض کرو کہ ایک والدہ اپنے بچے کو زہر مفید سمجھکر کھلاتی ہے۔ تو جیسا یہہ زہر اسی علم کی حالت میں ہلاک کر سکتا ہے۔ ایسا ہی جہالت کی حالت میں بھی تو ہلاک کر سکتا ہے۔ یہی باعث ہے کہ اکثر بچوں کی بیماری میں ایسے بڑھیوں سے۔ جنھیں الف کے نام دب، تک نہیں آتا۔ مشورہ کیا جاتا ہے۔ ہلاکت کی یہی تو وجہہ ہے۔ ذیل میں ہمنے ایسے ایسے بڑے بڑے

حکماء کی ہدایات کو جمع کر کر جنہوں نے بچوں کی بیماریوں کی تشخیص میں اپنی عمریں بسر کردی ہیں۔ درج کیا ہے۔ اگر اُن کی طرف توجہ کیجائیگی۔ تو بچے بیماری سے بچ جائیں گے اور اس طور سے انشاء اللہ تعالیٰ بہت جانیں محفوظ رہیں گی۔

توانا اور تندرست والدین کے بچے توانا اور تندرست ہوتے ہیں۔ اور ایسے بچے ہی بچپن کی بیماریوں کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ بعض قومو[illegible] دستور بہت مضر ہیں۔ بچپن کی شادی بہی بڑی نقصان آور ہے۔ آپس کے محدود حلقے کی شادی بہی اکثر ایسا ہی اثر رکھتی ہے۔ والدین کی حالت کو چھوڑ کر بچوں کی ہلاکت کے اور بواعث مندرجہ ذیل ہیں +

(۱) خراب ہوا۔ ہوا کی زندگی کے قایم رکھنے کے لئے ازحد ضرورت ہے۔ خوراک کے بغیر تو کئی دنوں تک زندہ بھی رہ سکتے ہیں۔ لیکن ہوا کے بغیر تندرست سے تندرست شخص کا بھی چند لمحوں میں کام تمام ہو سکتا ہے۔ ہمیں صرف ہوا ہی درکار نہیں۔ بلکہ صاف ہوا درکار ہے۔ دنیا میں بہت قسم کے زہر ہیں۔ شاید وہ زہر جو اکثر لوگوں کی ہلاکت کا باعث ہوتی ہے۔ خراب ہوا ہے۔ ہم ہمیشہ سانس لیتے ہیں۔ لیکن جس ہوا کا ہم اندر سانس لیتے ہیں۔ وہ اس ہوا سے جو ہم باہر نکالتے ہیں۔ بہت مختلف ہے۔ یہ ہوا ایسی ہی گندہ ہو جاتی ہے۔ جیسے پانی برتن دہونے کے بعد گندہ ہو جاتا ہے۔ یہ ہوا زہریلی مادے کو جو اگر ہمارے جسم میں رہتا تو بیماری یا ہلاکت کا باعث ہوتا۔ دور کرتی رہتی ہے۔ کوئی کسی کے ہاتھ سے پانی پیئے یا نہ پیئے۔ لیکن جب تنگ کمرے میں جمع ہوں۔ تو ہر شخص خراب ہوا۔ اور گندہ مادے کو جو دوسروں کے جسم سے نکل رہا ہے۔ پیتا ہے۔

کلکتہ میں اہل اسلام کے جو اکثر بچے فوت ہوتے ہیں۔ اسکا تذکرہ کیا گیا ہے۔ وہ پیدائش سے چند دن کے بعد لاک جا یعنی منہ بند ہونے کی بیماری سے مر جاتے ہیں۔ اسی شہر میں انگریزوں میں اس بیماری کا نام و نشان بھی نہیں۔ ایسے ہی اُن کی مائیں کثرت سے فوت ہوتی ہیں جس سے

معلوم ہوتا ہے۔ کہ وہ ہوادار گھروں میں نہیں رہتیں۔ ماں بچے دونوں پر خراب ہوا اثر کرتی ہے۔ جب بچے بڑے ہوتے ہیں۔ اور باہر کھیلا کودا کرتے ہیں تو اموات کی تعداد بہت کم ہو جاتی ہے۔ تازہ ہوا زندگی کا سانس ہے۔

خراب پانی۔ ہمارے جسم کا بہت حصہ پانی سے مشتمل ہے۔ جو پانی ہم پیتے ہیں۔ خون میں گذرتا ہے۔ اور اس طور سے جسم کے ہر ایک حصہ میں اسکا گذر ہوتا ہے۔ اگر پانی خراب ہے تو ہمارے جسم پر ضرور اس کا برا اثر ہوگا۔ اسلئے صفا پانی کی ایسی ہی ضرورت ہے۔ جیسے کہ صفا ہوا کی۔

تالابوں کے صفا رکھنے میں بہت سستی کی جاتی ہے۔ لوگ انہیں نہاتے ہیں ناک سنکتے ہیں۔ تھوکتے ہیں۔ انہی میں اپنے کپڑے دھوتے ہیں۔ اور پکانے کے برتن صفا کرتے ہیں۔ اور تالابوں سے ٹٹی کا کام لیکر اُن میں اپنے تئیں صاف کرتے ہیں۔ مویشی اور اور جانور اُن میں پڑے رہتے ہیں۔ پھر بھی اُن تالابوں سے پینے اور پکانے کے لئے پانی لیا جاتا ہے۔ ایسا ہی کنوؤں کے پانی کا حال ہے۔ اکثر کنوؤں میں باہر کا پانی پڑتا ہے۔ کیچڑ اور گوبر ان میں جا کر پڑتا ہے۔ پانی میں نباتات کو پڑے سڑنے دینے سے بخار پیدا ہوتا ہے۔ پاخانوں سے جو گندگی اگر پڑتی ہے۔ بڑی مضر ہے۔ لوگوں کے پاخانوں کی گندگی کو پینے سے سخت بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ سو پینے کا پانی مصفا اور درخشاں ہونا چاہئے۔ اس میں نہ ذائقہ ہونا چاہئے۔ نہ بو۔ اور والدین کو اپنی خاطر اور اپنے بچوں کی خاطر مصفا پانی کا بندوبست کرنا چاہئے۔

(۳) **غیر مناسب خوراک**۔ ہلاکت کے بواعث میں سے یہ بھی ایک بڑا بھاری باعث ہے۔ بچوں کے معدے بہت نازک ہوتے ہیں۔ اور آسانی سے انہیں ضرر پہونچ جاتا ہے۔ ماں کا دودھ خدا تعالیٰ کا اپنا فضل ہے جب تک وہ تین سال کے نہ ہو جائیں۔ تب تک انہیں بہت مقوی اور دیر ہضم خوراک نہیں دینی چاہئے۔ والدین کا اکثر دستور ہے۔ کہ جو کچھ وہ خود کھاتے ہیں۔

اس میں سے کچھہ اپنے بچوں کو بھی دے دیتے ہیں۔ جو ایسی چیزیں ہوتی ہیں۔ کہ بچے انہیں ہضم نہیں کر سکتے۔ کچا پھل بہت مضر ہے۔ اس کا بیان آگے ذرا مفصل کیا جائیگا۔

(۴) **ضرورت صفائی**۔ یہہ تو اکثر زبانوں میں مثل بن گئی ہے۔ کہ غلاظت بیماری کی ماں ہے۔ کسی نہ کسی صورت میں یہہ مثل ٹھیک ہی آپڑتی ہے ہوا اور پانی کے ساتھ اس کی مضر تاثیرات جو پیدا ہوتی ہیں۔ اُن کا تو اول ہی ذکر کیا گیا ہے۔ اس لئے بچوں کو صفا رکھنا چاہیئے۔ اور اُن کے کپڑے بھی ستھرے چاہیئے۔ ہر سال گھروں میں دو دفعہ قلعی کرانی چاہیئے۔ گھروں کے آس پاس کیلے کے پتوں اور گندہ مادہ کو کبھی سڑنے نہیں دینا چاہیئے۔ جن گڑھوں میں پانی استادہ ہوا کرے انہیں بھر دینا چاہیئے۔ مویشی اور بھیڑیں اور بکریاں گھروں میں بند نہیں کرنی چاہیئے۔ غلاظت کو دور پھینکوا دینا چاہیئے۔ اور گڑھے کھدوا کر اُن میں خشک مٹی کے ڈھیر ڈالکر پوشیدہ کر دینا چاہیئے۔

اگر پاس کہیں سے بدبو آئے۔ تو اس کا بہت خیال رکھنا چاہیئے۔ اگر گھر میں کہیں سے بدبو آئے تو جب تک اُسے ڈھونڈ نہ نکالو ہرگز مت چھوڑو نالیوں کا خیال رکھا کرو۔ اور دیکھو کہ غلاظت سے وہ بند تو نہیں ہو گئیں۔ بہت پانی ڈالکر اکثر انہیں صاف کرتے رہا کرو۔

ہلاکت کے بواعث کے مندرجہ بالا وجوہات کے علاوہ ان باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے۔ **اوّل**۔ صاف ہوا۔ **دویم**۔ صفا پانی۔ **سویم** مناسب خوراک **چہارم**۔ صفائی۔

بچوں کے مضبوط اور تندرست ہونے کے لئے یہہ باتیں از بس کار آمد ہیں۔ اور ایسے بچے ہی بڑے ہو کر مرد اور عورتیں ہوتے ہیں۔

حکما کی ضرورت۔ اس مختصر کتاب کا یہہ مدعا نہیں۔ کہ بچوں کی بیماریوں کا کیسے علاج کیا جائے؟ تاکہ والدین کو ڈاکٹروں کی احتیاج ہی اُٹھ جائے۔

ایسا کرنے سے بجائے فایدہ کے نقصان ہے - مدعا اس کتاب سے یہ ہے - کہ صحت کو قایم کس طور سے رکھ سکتے ہیں - اور بیماری کی روک معالجہ سے کہیں بڑھ کر کارآمد ہے - مگر بعض اوقات جلدی کارروائی کرنا ضروری آپڑتا ہے - مثلاً سخت بیماریوں میں - اور ممکن ہے کہ ڈاکٹر وہاں سے بہت دور ہو - بہت والدین ایسی جگہوں میں رہتے ہیں - جہاں کہ ڈاکٹر ملتا ہی نہیں - اس صورت میں جو کچھ والدین خود کر سکیں - بہت مفید ہے - اس صورت میں - اُن کے لئے یہہ کتاب ازبس مفید ہے - بلکہ ساتھ ڈاکٹر ہے - مگر سوائے ہلکی بیماریوں کے اگر ممکن ہو تو ڈاکٹر کو ابتدا میں طلب کرنا چاہئے - کیونکہ بیماری کا شروع میں روکنا بہت آسان ہے - لیکن اگر جاری رہنے دیا جائے - تو معالجے میں یا تو بہت دقت آپڑتی ہے - یا علاج کرنا ناممکن ہو جاتا ہے - بعض ہلکی بیماریاں بھی مُہلک صورت پکڑ جاتی ہیں - بعض مُہلک بیماریوں کی علامات ہی ایسی ہوتی ہیں - کہ جن علامات کو مُہلک تصور نہیں کیا جاتا -

ذیل میں ہم بچوں کی بیماریوں کے متعلق ہدایات قلمبند کرتے ہیں -

بچوں کی ایّامِ طفولیّت کا بندوبست

بچوں کے ایام شیرخوارگی کا زمانہ ابتدائی دو سال ہیں - اور لڑکپن کا زمانہ دو سال سے آٹھ سال تک شمار کرتے ہیں -

والدہ

حمل کی حالت میں عورت کی بہت خبرداری رکھنی چاہئے - کیونکہ وضع حمل کے بعد تندرست والدہ کا بچہ ہی تندرست رہ سکتا ہے - صحت کی ضروریات کو ہم نے پہلے ہی بیان کر دیا ہے - اول چیز تو صاف ہوا کی کافی مقدار ہے - صفا ہوا کے نہ ملنے سے اکثر عورتیں ہندوستان میں بیمار ہو جاتی ہیں - کمرے بہت تنگ

ہوتے ہیں۔ ان میں کھڑکیاں بھی نہیں ہوتیں۔ اور ایسے احاطوں میں ہوتی ہیں۔ کہ جہاں ہوا کھلے طور سے دخل نہیں پا سکتی۔ یہی سبب ہے کہ ہندوستان میں اکثر عورتیں وضع حمل کے بعد سخت بیماریوں میں مبتلا ہو جاتیں ہیں۔ جب تک کہ خاص طور سے اُن کے لئے ہوا کا بندوبست نہیں کیا جائیگا۔ تب تک ایسا ہی حال رہے گا جس کمرے میں عورت ہو۔ وہ کمرہ ہوادار ہونا چاہئے۔ اور اگر والدہ اپنے بچے کو لیکر آنگن میں بیٹھا کرے جہاں ہوا بخوبی آرہی ہو تو کیا اس کے لئے اور کیا اس کے بچے کے لئے بہت مفید ہوگا

مصفا پانی دوسری ضروری چیز ہے۔ والدہ کے دودھ میں بہت پانی ہوتا ہے۔ اور جیسے اسکی تاثیر ہوتی ہے ویسا ہی بچے پر اُسکا اثر پڑتا ہے۔

والدہ کی خوراک صحت آور ہونی چاہئے۔ لیکن بہت مرغن نہیں ہونی چاہئے۔ اگر میسر ہو سکے تو اُسے بہت دودھ پلانا چاہئے۔

گھر کی صفائی کا بہت خیال رکھنا چاہئے۔ کوڑا کرکٹ کو پڑے نہیں رہنے دینا چاہئے۔ اور نہ کوئی ایسی چیز پڑی رہنے دینی چاہئے۔ کہ جس سے بدبو آئے ایسی چیز کو جلدی اٹھوا دینا چاہئے۔

دودھ پلانے والی عورتوں کے لئے سستی سے زندگی بسر کرنا اچھا نہیں ذرا ذرا اُن کے لئے ٹہلنا بہت فائدہ مند ہے۔ اس کمی کو زیادہ تر گھر کا کاروبار پورا کر دیتا ہے۔

ماؤں کو اندیشہ اور فکر سے آزاد ہونا چاہئے۔ اور انہیں خوش و خرم رہنا چاہئے کیونکہ اس طور سے جو اثر بچوں پر جا کر پڑتا ہے۔ زندگی بھر ان سے جدا نہیں ہو سکتا ناگہاں دہشت اور جوش غضب کے بعد بچوں کو دودھ پلانا بعض صورتوں میں مہلک ثابت ہوا ہے +

بچوں کو کھلانا پلانا

جس قدر شیر خوار بچوں کی خوراک کا بندوبست کرنا ضروری ہے۔ ایسا کوئی اور ضروری کام نہیں۔ اس بارے میں غفلت شعاری اور غلطی بڑی ہی بیماریوں اور اموات کا موجب ہوئی ہے۔

رضاعت۔ جب وضع حمل کے بعد والدہ کو کچھ آرام آجائے۔ تو بچہ کو اُسے دودھ پلانے کے لئے دینا چاہئے۔ جاہل والدین پہلے دودھ کو خراب خیال کرتے ہیں اور بچے کو دودھ دینے نہیں دیتے۔ حالانکہ والدہ کا پہلا دودھ بچے کی پرورش اور اُس کی آنتوں کو صاف کرنے کے لئے ازبس مفید ہے۔ ہر ایک قسم کی دوا سے اُسکا فائدہ بہت زیادہ ہے۔ اور کچھ بھی نہیں دینا چاہئے۔ اگر والدہ کا دودھ دیر سے اُترے تو بچے کو گائے کے دودھ میں تھوڑا شیر گرم پانی ملا کر پلانا چاہئے۔ بچے کو باری باری ہر ایک پستان سے دودھ پلانا چاہئے۔ چت لٹا کر دودھ نہیں دینا چاہئے۔ جسم کا اوپر کا دھڑ اونچا رہنا چاہئے۔ اس طور سے دودھ معدے میں آسانی سے چلا جاتا ہے۔ اور بچہ اکثر دودھ نہیں پھینکتا۔ شیر خوار بچہ کو ہر دوسرے گھنٹے دودھ پلانا چاہئے۔ اور رات کو ہر تیسرے گھنٹے کے بعد دودھ پلانے کا وقت رفتہ رفتہ لمبا کر دینا چاہئے۔ کیونکہ اس طور سے دودھ ہضم ہو جاتا ہے۔ رات کے وقت بچے کو اس قدر دودھ پلانے کی بہت ضرورت نہیں ہوتی۔ کچھ عرصے کے بعد رات کے وقت دودھ نہیں پلانا چاہئے۔ اگر والدہ وقت کی پابندی کو مد نظر رکھے گی تو بچے کو اس کی عادت ہو جائے گی۔

والدہ اور بچے کے حق میں یہ مضر ہے۔ کہ بچے کو صرف اسلئے کہ وہ چلاتا ہے۔ دودھ پلانے لگ جائے۔ بچے کے رونے کی مراد ہمیشہ یہ نہیں ہوا کرتی۔ کہ وہ بھوکا رہے۔ ممکن ہے۔ کہ اس کے یہ معنے ہوں کہ "اُس نے بہت دودھ پی لیا ہے" اور اس پر اُسے اور دودھ پلانا زیادہ مضر ہو۔ ممکن ہے۔ کہ بچے کی آواز کے یہ معنے ہوں "مجھے گرمی لگی ہوئی ہے" "مجھے سردی لگی ہوئی ہے" "مجھے کوئی شے ستا رہی ہے"

بعض مائیں خیال کرتی ہیں۔ کہ بچوں کو ٹھونسنا انہیں قوی بنا دیتا ہے۔ حالانکہ اس کے برعکس اس سے وہ اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ اس سے بدہضمی۔ قے۔ قراقر۔ دست پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور ہزاروں اسی وجہ سے ہلاک ہو گئے ہیں +

یہ بات قاعدہ کلیہ کے طور پر یاد رکھنی چاہئے۔ کہ جب بچہ دودھ پیتا پیتا دودھ چھوڑ دے۔ تو اس کو پھر دودھ نہیں دینا چاہئے۔ اس کے دودھ چھوڑ دینے سے ثابت ہوتا ہے۔ کہ وہ رج گیا ہے۔ مگر بعض وقت بچہ ہوا آنے کے سبب نسے دودھ چھوڑ دیتا ہے۔ اگر والدہ میں بچے کے پلانے کے لئے کافی دودھ نہ ہو۔ تو پھر گائے کا دودھ بچے کو خاص کر رات کے وقت پلانا چاہئے +

ہر ایک والدہ کو چاہئے۔ کہ اپنے بچے کو بجز حالت بیماری کے خود دودھ پلائے۔ ایسا کرنا اسکے اور بچے دونوں کے حق میں مفید ہے۔ دونوں کے لئے اس میں صحت ہے +

دودھ پلانے والی دایہ

اگر والدہ بچے کو دودھ نہیں پلا سکتی۔ تو اگر ہو سکے تو نیک دودھ پلانے والی دایہ رکھنی چاہئے۔ چونکہ دودھ کی حالت بدلتی رہتی ہے۔ اسلئے ایسی دایہ رکھنی چاہئے۔ کہ جس بچے کو وہ دودھ پلائے وہ بچہ دایہ کے بچے کا قریباً ہم عمر ہو۔ اور اسبات کی خبرداری کرنی چاہئے۔ کہ دایہ تندرست ہو۔ اور اُسے کافی دودھ ہو۔ اُسکے بدن پر پھنسیاں وغیرہ نہیں ہونی چاہئیں۔ اور اُس کے پستان مضبوط اور کھڑے ہونی چاہئیں۔ لٹکنے والے اور ڈھیلے نہیں ہونے چاہئیں۔ حیض بھی نہ آتا ہو +

والدہ کی صحت کی نسبت جو بیان لکھا ہے۔ وہی دودھ پلانے والی دایہ سے تعلق رکھتا ہے۔ ممکن ہے کہ وہ بہت ٹھونس کر کھاتی ہو۔ اور سستی سے اپنا وقت کاٹتی ہو ہاتھ سے کھلانا اگرچہ مندرجہ بالا صورتوں سے کوئی صورت قابل عملدرآمد۔ تو یہ بھی طریق عمدہ ہے۔ لیکن اُن بچوں کی اموات کی تعداد جنہیں ہاتھ سے کھانا کھلایا جاتا ہے۔

ان بچوں کی نسبت کہیں زیادہ ہے۔ جنہیں دودھ پلایا جاتا ہے۔ دوسرے اور تیسرے مہینے دودھ اور پانی مساوی مقدار ہیں۔ اور چوتھے مہینے دو حصے دودھ اور ایک حصّہ پانی دینا چاہیئے۔ چوتھے مہینے کے بعد خالص دودھ نہیں دینا چاہیئے بعض صورتوں میں ممکن ہے۔ اور پانی کی مقدار بہت ہونی چاہیئے۔ اگر ممکن ہو۔ دودھ تازہ ہونا چاہیئے۔ اور صحت ور گائے کا دودھ ہونا چاہیئے۔ خراب پانی بعض وقت دودھ سے ملا ہوا ہوتا ہے۔ یا ممکن ہے کہ گائے نے خود ایسا پانی پیا ہو۔ اسلئے دودھ کو جوش دے لینا بہت اچھا ہے۔ جونہی دودھ کو جوش آجائے تونہی اُسے آگ سے اُتار لینا چاہیئے بڑے بڑے شہروں میں دودھ پلانے کی بوتلیں مل سکتی ہیں۔ جسقدر سادہ بوتلیں ملیں اُسی قدر اچھی ہیں۔ جن بوتلوں کو ٹیوب لگا ہو۔ اُن سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ کیونکہ انہیں صاف کرنا بہت مشکل ہے۔ جب اس بوتل سے دودھ پلایا جائے تب ہی اُسے خالی کرکے صاف کر لینا چاہیئے۔ ٹونٹی کو نکال کر دھو لینا چاہیئے۔ اور صاف کپڑے سے اسے خشک کر لینا چاہیئے۔ اگر وہ ذرا بھی میلی رہے گی۔ تو اس سے دود کھٹا ہو جائے گا۔ اور کھٹے دودھ سے بچے کو قرا قر۔ درد سینہ اور بیماریاں لاحق ہو جائینگی +

چمچے سے کہلانیکی نسبت بوتل سے دودھ پلانا اچھا ہے۔ اس سے مُنہ میں لعاب آتا ہے جس سے ہضم میں امداد ملتی ہے۔ بوتل سے دودھ پلاتے وقت بچے کو ایسے ہی پکڑنا چاہیئے۔ جیسے والدہ اپنا دودھ پلاتے وقت اُسے پکڑتی ہے +

جب تک اور خوراک دینے کا وقت آئے تب تک دودھ پلانا چاہیئے۔ اس کا آگے دودھ کے چھڑانے میں بیان کیا جائے گا۔ ماتھ کے ساتھ ارا روٹ اور ا ور اشیا کھلانے سے جن میں پرورش کی اجزا نہیں ہوتی۔ بہت ہلاکت برپا ہوتی ہے۔ جبتک بچے دانت نہ نکالیں تب تک انہیں سخت خوراک نہیں دینی چاہیئے۔ اور نہ بچوں کو خالی بوتل ہی چپ کرانے کے لئے پکڑانی چاہیئے۔ اس سے معدے میں درد پیدا ہوتا ہے۔ ریح اور دست بھی لگ جاتے ہیں +

صفائی کی عادات

بچے کو بھی باقاعدہ طور پر قدرتی عادات سکھلا سکتے ہیں۔ تین ماہ یا اس سے زیادہ عمر کے بچے کو چوبیس گھنٹے کے عرصے میں بارہ دفعہ پکڑنا چاہیئے۔ یہ بھی اکثر ہوتا ہے۔ کہ بچہ پسینے سے تر ہونے سے چلاتا ہے۔ صفائی کی عادات والدہ اور بچے دونوں کیلئے اچھے ہیں۔ اگر ایسی عادات ڈلوائی جاویں۔ تو کچھ دنوں کے بعد بچہ خود خبر دیدے گا۔ اور آرام کے لئے روئے گا جب بچہ قضائے حاجت کرے تو پھر اسے پونچھ ڈالنا چاہیئے۔ اور جب ذرا بڑا ہو جائے۔ تو پھر ایک چھوٹی کرسی جس میں سوراخ ہو استعمال کرنی چاہیئے۔

نہانا دھونا

انسان کے جسم پر بیشمار سوراخیں ہیں۔ جن میں سے گندہ مادہ خارج ہوتا رہتا ہے اگر وہ جسم کے اندر رہتا۔ تو بہت ہی مضر صحت ہوتا بچے کے جسم کو کامل تندرستی میں رکھنے کے لئے لازم ہے کہ چوبیس گھنٹے میں دو دفعہ نہیں۔ تو ایک دفعہ تو ضرور ہی نہلایا جائے +

پانی نیم گرم ہونا چاہیئے۔ ٹھنڈے پانی سے تکلیف ہوتی ہے۔ اور بہت گرم پانی بھی مضر ہے +

جسم کے اور حصوں کی نسبت ہاتھ زیادہ گرمی برداشت کرسکتا ہے۔ پانی کی گرمی کہنی ڈبو لینے سے اچھی طرح کے ساتھ معلوم ہو سکتی ہے +

بچے کو نہلانے کے پیشتر پانی سے تر کر لینا چاہیئے۔ خشک نہیں رہنے دینا چاہیئے پھر نرم کپڑے کے ٹکڑے کو تر کر کے اس کے سارے بدن کو پونچھنا چاہیئے۔ خاصکر ان کی بغلوں اور اسکی رانوں کے درمیانے حصوں کو خوب صاف کرنا چاہیئے۔

پھر اس کے تمام بدن پر پانی ڈالنا چاہیئے۔ خاصکر پیٹھ پر۔ اس سے بچے میں تقویت آئیگی۔ بعد ازاں جسم کو تولئے سے خوب صاف کرنا چاہیئے۔ اور اس بابت کی خبرداری کرنی چاہیئے۔ کہ جسم کے ملنے میں بہت درشتی نہ برتی جائے۔ کان اور رانوں کے درمیان کے حصے نرم کپڑے کے ساتھ اچھی طرح سے خشک کرنی چاہیئے۔ نہاتے شخص پر ٹھنڈی ہوا بہت اثر کرتی ہے۔ اس لئے جب بچہ شیر خورہ ہو۔ تو اسکی خوب خبرداری کرنی چاہیئے +

سونا

ابتدا میں تو بچہ سوائے اسکے کہ جب دودھ پیتا ہو۔ قریباً دن بھر سویا رہتا ہے رفتہ رفتہ اسکے جاگنے کا وقت بڑھتا جاتا ہے اور اسوقت یہہ ضرورت آپڑتی ہے۔ کہ اُس کو معمولی وقتوں پر سونے اور دودھ پلانے کی عادت ڈلوائی جائے۔ رات کے وقت اُسے بہت دیر تک سونے کی عادت ہونی چاہیئے۔ جب اُس کی عمر چھ ماہ ہو۔ تو دن کے وقت اُسے تین دفعہ سلانا چاہیئے۔ لیکن پہلے خواب اور پچھلے خواب رفتہ رفتہ مختصر ہونے چاہیئے۔ جب تک بچہ تین برس کا نہ ہوجائے۔ تب تک دوپہر کے وقت اُسے برابر سلانا چاہیئے +

نیند پیدا کرنے کے تمام طریق خراب ہیں۔ تھوڑے ہلانے اور نرم آوازوں سے بچے کو چپ نہیں کرانا چاہیئے۔ اگر ابتداء سے بچے کو ذراسی توجہہ کے سونے کے لئے لٹایا جائے تو اُسے لٹاتے ہی آسانی سے گویا کہ ذراسی امداد کے سہارے نیند آجائیگی۔ لیکن اگر بچے کو بیکرا دہرادہر ٹہلنے کی عادت ڈالی جائیگی۔ تو جب تک ایسا نہ کیا جائے گا۔ تب تک تو بچہ چلائے گا۔ اور دق ہوگا۔ شائد اُس کی آدھی نیند ضایع ہوجائے گی +

بچے کی والدہ یا دایہ کے ساتھ سُلانے کی نسبت کھٹولے پر سونیکی عادت

ڈلوانا بہت اچھا ہے ۔صاف ہوا اُسے اچھی طور سے لگتی ہے ۔ اور والدہ یا
دایہ سے جو خراب ہوا نکلتی ہے ۔اُس کا خراب سانس لینا اُسے نہیں پڑتا۔اُس کے سر کو
لپٹینا نہیں چاہیئے ۔تاکہ آسانی سے وہ دم لے سکے مُنہ اور ناک بالکل کھلی ہونی چاہیئے
بچوں کو پلانے کے لئے خشخاس وغیرہ کا شربت ہرگز نہیں دینا چاہیئے ۔ان میں افیم ہوتی
ہے ۔بچہ سو تو جاتا ہے ۔لیکن یہ نیند خطرناک قسم کی ہوتی ہے ۔ہمیشہ اس سے نقصان
پیدا ہوتا ہے ۔اور اکثر اس کی موت تک نوبت پہونچتی ہے ۔دائیں بعض وقت
بچوں کو تکلیف سے بچنے کے لئے افیم دیدیتی ہیں ۔غریب عورتیں جنہیں کام کاج کے لئے
باہر جانا پڑتا ہے ۔ایسا ہی کرتی ہیں ۔تاکہ جب تک وہ واپس نہ آئیں ۔اُن کے بچے
آرام سے پڑے رہیں ۔لیکن یہہ طریق بہت ہی خراب ہے +

جب بچہ سویا ہوا ہو تو شور کر کے اُسے تکلیف نہیں دینی چاہیئے ۔اُسے آہستہ سے
جگانا چاہیئے ۔اچانک نہیں جگانا چاہیئے ۔اور ناگہاں اندھیرے سے روشنی میں اُسے
نہیں لانا چاہیئے +

لباس

بچے کے کپڑے ہلکے گرم اور نرم ہونے چاہیئے ۔بہت ڈھیلے بھی ہونے چاہیئے ۔
تاکہ بچے کے اعضا خوب حرکت کر سکیں ۔چست کپڑے پہنانا بہت بُرا ہے اس
سے بچے کا سانس رکتا ہے اور اُسے تکلیف ہوتی ہے +

بچے بڑوں کی نسبت سردی کی کم برداشت کرتے ہیں ۔بجز بہت گرم موسم کے
سوائے سر کے اُن کے جسم ڈھپنے رہنے چاہیئں ۔بدن کے ساتھ روئی کے کپڑے
ہوں تو بہت اچھا ہے ۔سرد موسم میں خاص کر رات کے وقت اور بارش ہوتے
روئی کے کپڑے بہت ضروری ہیں ۔رات کے کپڑے دن کے کپڑوں سے مختلف
ہونے چاہیئے اُن سے بدبو نہ آتی ہو ۔اور نہ اُن پر میل کے دہبے ہوں ۔تکیوں

سے بڑی بے پرواہی کیجاتی ہے۔ ان پر غلاف چڑھانے چاہئے۔ اور غلافوں کو ہمیشہ دہلا لینا چاہئے+

ٹیکہ لگانا

چیچک نہایت مکروہ اور مہلک بیماریوں میں سے ایک بیماری ہے۔ چنانچہ اسکی نسبت ضرب المثل مشہور ہے۔ کہ جب تک بچے کو چیچک نکل نہ جائے تب تک والدہ بچے کو اپنا بچہ نہیں کہہ سکتی+

سیتلا ماتا کیطرف اسکی نسبت کرنا بالکل بیہودہ بات ہے۔ جس کی نسبت کہتے ہیں کہ کہیل اور تماشے میں اس بیماری کے بیج کو ادہر ادہر پراگندہ کرتی ہے۔ حالانکہ ان خیالی دیبیوں کے وجود کا اثر بھی نہیں۔ انسے نہ چیچک پیدا ہوتا ہے۔ اور نہ وہ چیچک کا علاج کر سکتے ہیں۔ اُن کے غضب سے ڈرنا لاحاصل ہے۔ اور ان کے آگے چڑہاوا چڑھانا پرلے سرے کی نادانی+

اگر خدا چاہے تو چیچک سے بڑا محافظت میں رکھنے والا ٹیکہ ہے۔ جسے ایک انگریزی ڈاکٹر نے ایک صدی کا عرصہ ہوا۔ کہ دریافت کیا تہا۔ یہہ مادّہ جو استعمال کیا جاتا ہے پہلے پہل گائے سے لیا گیا تھا۔ اور لوگ ابھی تک بعض اوقات گاؤں کے مادہ سے ٹیکہ لگواتے ہیں۔

نادانی سے بعض جاہل لوگ ٹیکہ لگانے کو بیکار خیال کرتے ہیں۔ حالانکہ اسکے بیکار ہونیکی وجہ بعض وقت یہہ ہو جاتی ہے۔ کہ اصلی مادہ استعمال نہیں کیا جاتا۔ یا جو پھپھولے اُٹھتے ہیں۔ انہیں توڑ دیا جاتا ہے۔ اگر ٹیکہ ٹھیک ٹھیک لگوایا جائے تو بہت کم بچوں کو جنہیں ٹیکہ لگایا گیا ہے۔ چیچک نکلے اور اگر نکلے تو بہت ہی تھوڑی نکلے۔ چہرے میں چار پانچ یعنی چار جگہ ٹیکہ لگوانا چاہئے۔ اور کئی دن تک انکی اسلئے خبرداری کرنی چاہئے کہ وہ پہس نہ جائیں انہیں کوئی چیز لگانی نہ چاہئے۔ ممکن ہے کہ کچھ عرصے تک ذرا بخار آجائے لیکن

دوا کی شاذ و نادر ہی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر معدہ ٹھیک نہو تو شاید نصف چمچی
چاء کسٹرائیل پانچویں روز دینا چاہئے۔ دسویں دن آبلے پھوٹ جائیں گے۔ اور بچہ
بالکل چنگا بھلا ہو جاوے گا +

تین ماہ کے بچوں کو ٹیکا اچھی طرح سے لگ سکتا ہے۔ نہ انہیں بہت تکلیف ہوتی ہے
اور نہ وہ آبلے ہی توڑ دیتے ہیں۔ اور یہی ایک بات ہے جسکی خبرداری کرنی چاہئے۔
علاوہ ازیں پیشتر اسکے کہ دانت نکلنے کا وقت آئے اسمیں اُنکے لئے فایدہ بھی ہے +
اگر آبلے کے کھُرچ ڈالنے سے بازو پر زخم ہو جائے تو اُسے صفا رکھنا چاہئے۔ اسطور سے وہ
جلدی اچھا ہو جائیگا +

بجز اسکے کہ جب چیچک سے بہت اندیشہ ہو۔ بچوں کو صرف اسحالت میں ٹیکہ لگوانا
چاہئے۔ کہ جب وہ تندرست ہوں۔ بلوغت کے بعد ٹیکہ کا پھر اعادہ کرنا چاہئے اسطور
سے بالکل صحت رہیگی۔ اور کوئی جاے اندیشہ نہ ہوگا +

ہواخوری

بچہ کی مثال بوٹے کی مثال ہے۔ بہت ہوا لگنے اور روشنی کے بغیر بوٹا توانا
نہیں اُگ سکتا۔ گھر میں بھی تازہ ہوا آنیکا سامان ہو۔ اور جب موسم اجازت دے تو
بچے کو باہر بھی صبح اور شام کیوقت پھرانا چاہئے۔ جب بچہ دو ہفتے کا ہو جاے تو ایسا کریں
مگر کپڑے اچھی طرح سے پہنا کر سورج کی کرنوں سے اُسکی حفاظت کرنی چاہئے۔ اور غروب
آفتاب کے بعد اُس کو گھر سے باہر نہیں رکھنا چاہئے۔
اگر دایہ رکھی ہو تو خیال رکھنا چاہئے۔ کہ وہ اپنی سہیلیوں کے ساتھ بیٹھکر باتیں تو
نہیں کرتی۔ کیونکہ اُسکا حرکت کرنا بچہ کے لئے بہت مفید ہے۔ اُسے چاہئے کہ ہر
دس منٹ کے بعد بچہ کو ایک طرف سے دوسری طرف اٹھائے +

سے بڑی بے پرواہی کیجاتی ہے۔ ان پر غلاف چڑہانے چاہئیے۔ اور غلافوں کو ہمیشہ دہلا لینا چاہیئے +

ٹیکہ لگانا

چیچک نہایت مکروہ اور مہلک بیماریوں میں سے ایک بیماری ہے۔ چنانچہ اُسکی نسبت ضرب المثل مشہور ہے۔ کہ جب تک بچے کو چیچک نکل نہ جائے تب تک والدہ بچے کو اپنا بچہ نہیں کہہ سکتی +

ستیلا ماتا کیطرف اسکی نسبت کرنا بالکل بیہودہ بات ہے۔ جس کی نسبت کہتے ہیں کہ کھیل اور تماشے میں اس بیماری کے بیج کو ادہر اودہر پراگندہ کرتی ہے۔ حالانکہ ان خیالی وبیبیوں کے وجود کا اثر بھی نہیں۔ انسے نہ چیچک پیدا ہوتا ہے۔ اور نہ وہ چیچک کا علاج کر سکتے ہیں۔ اُن کے غضب سے ڈرنا لاحاصل ہے۔ اور ان کے آگے چڑہاوے چڑھانا پرلے سرے کی نادانی +

اگر خدا چاہے تو چیچک سے بڑا محافظت میں رکھنے والا ٹیکہ ہے۔ جسے ایک انگریزی ڈاکٹر نے ایک صدی کا عرصہ ہوا۔ کہ دریافت کیا تھا۔ یہہ مادہ جو استعمال کیا جاتا ہے پہلے پہل گائے سے لیا گیا تھا۔ اور لوگ ابھی تک بعض اوقات گاؤں کے مادہ سے ٹیکہ لگواتے ہیں۔

نادانی سے بعض جاہل لوگ ٹیکہ لگانے کو بیکار خیال کرتے ہیں۔ حالانکہ اسکے بیکار ہونیکی وجہ بعض وقت یہہ ہو جاتی ہے۔ کہ اصلی مادہ استعمال نہیں کیا جاتا۔ یا جو پھپھولے اُٹھتے ہیں۔ انہیں توڑ دیا جاتا ہے۔ اگر ٹیکہ ٹھیک ٹھیک لگوایا جائے تو بہت کم بچوں کو جنہیں ٹیکہ لگایا گیا ہے۔ چیچک نکلے اور اگر نکلے تو بہت ہی تھوڑی نکلے۔ چمڑے میں چار پانچ یعنی چار جگہ ٹیکہ لگوانا چاہئیے۔ اور کئی دن تک انکی اسلئے خبرداری کرنی چاہئیے کہ وہ پھس نہ جائیں انہیں کوئی چیز لگانی نہ چاہئیے۔ ممکن ہے کہ کچھہ عرصے تک ذرا بخار آجائے لیکن

دوا کی شاذو نادر ہی ضرورت ہوتی ہے - اگر معدہ ٹھیک نہو تو شاید نصف چمچی چاء کسٹرائیل پانچویں روز دینا چاہیئے - دسویں دن آبلے پھوٹ جائیں گے - اور بچہ بالکل چنگا بھلا ہو جاے گا +

تین ماہ کے بچوں کو ٹیکہ اچھی طرح سے لگ سکتا ہے - نہ اُنہیں بہت تکلیف ہوتی ہے اور نہ وہ آبلے ہی توڑ دیتے ہیں - اور یہی ایک بات ہے جسکی خبرداری کرنی چاہیئے - علاوہ ازیں پیشتر اسکے کہ دانت نکلنے کا وقت آئے اسمیں اُنکے لئے فایدہ بھی ہے +

اگر آبلے کے کھرچ ڈالنے سے بازو پر زخم ہو جائے تو اُسے صاف رکھنا چاہیئے - اسطور سے وہ جلدی اچھا ہو جائیگا +

بجز اسکے کہ جب چیچک سے بہت اندیشہ ہو - بچوں کو صرف اسحالت میں ٹیکہ لگوانا چاہیئے - کہ جب وہ تندرست ہوں - بلوغت کے بعد ٹیکہ کا پھر اعادہ کرنا چاہیئے - اسطور سے بالکل صحت رہیگی - اور کوئی جاے اندیشہ نہ ہو گا +

ہواخوری

بچہ کی مثال بُوٹے کی مثال ہے - بہت ہوا لگنے اور روشنی کے بغیر بوٹا توانا نہیں اُگ سکتا - گھر میں بھی تازہ ہوا آنیکا سامان ہو - اور جب موسم اجازت دے تو بچے کو باہر بھی صبح اور شام کیوقت پھرانا چاہئے - جب بچہ دو ہفتے کا ہو جاے تو ایسا کریں مگر کپڑے اچھی طرح سے پہنا کر سورج کی کرنوں سے اُسکی حفاظت کرنی چاہئے - اور غروب آفتاب کے بعد اُس کو گھر سے باہر نہیں رکھنا چاہیئے -

اگر دایہ رکھی ہو تو خیال رکھنا چاہیئے - کہ وہ اپنی سہیلیوں کے ساتھ بیٹھکر باتیں تو نہیں کرتی - کیونکہ اُسکا حرکت کرنا بچہ کے لئے بہت مفید ہے - اُسے چاہیئے کہ ہر دس منٹ کے بعد بچہ کو ایک طرف سے دوسری طرف اٹھائے +

ورزش

مقام کا تبدیل کرنا۔ اور آہستہ آہستہ ٹہلنا صحت کے لئے ضروری ہے۔ بعض وقت بچے کو لٹا دینا چاہیئے۔ تاکہ اسکی اعضا آزادی سے حرکت کریں۔ بچے کو ہر دم اور ہر لحظہ والدہ کی گود میں نہیں رہنا چاہیئے۔ کیونکہ اس میں بچے کو ضرر ہے۔ اور والدہ کو بے فایدہ کی تکلیف ہے +

پاؤں پر بیٹھا کر آہستہ آہستہ بچے کو ہلانا خوش آیند اور مفید ہے۔ لیکن بہت زور کے ساتھ ہلانے سے پرہیز کرنا چاہیئے +

لڑکے کے بازو پکڑ نا اُسکو کھینچنا یا جھٹکنا نہیں چاہیئے۔ اس سے عضو کے اُتر جانیکا ڈر ہے۔ بچوں کو بہت جیٹ پن کیجا نتمیں چلنا نہیں سکھلانا چاہیئے۔ اُنکی ہڈیاں نرم ہوتی ہیں۔ اور اگر اُنہیں کھڑا کیا جائے یا بہت جلدی چلایا جائے۔ تو اُنکی ٹانگیں خم کہا جائینگی۔ اور اُنکی پیٹہ بدنما ہو جائیگی +

بچے کو چلنا سکھلانیکا بہتر طریق یہی ہے۔ کہ وہ خود چلنا سیکھے۔ اول وہ رینگنا سیکھے گا۔ جو اُس کے لئے بہت عمدہ ورزش ہے۔ پھر وہ کرسی یا کسی اور چیز کے سہارے اُٹھنے کی کوشش کریگا۔ پھر وہ خود کھڑا ہونے کی کوشش کریگا۔ اور کوئی چیز جو پاس ہوگی اُسکی امداد سے چلیگا۔ بہت کوششوں کے بعد وہ آخر کار پہلے تو ڈرتے ڈرتے اور پھر فخر میں آکر خود بخود چلیگا۔ بچوں کو چپ چاپ نہیں رہنا چاہیئے۔ اُنہیں اجازت دینی چاہیئے۔ کہ جہانتک زور لگنے ممکن ہو نعرہ ماریں اور ہنسیں۔ اس سے اُنکے پھیپھڑوں میں زور آتا ہے اور بہت عمدہ ورزش ہے +

دانت نکالنا

بچہ بغیر دانتوں کے پیدا ہوتا ہے۔ لیکن جبڑے میں دانتوں کی دو قطاروں کے

تخم پوشیدہ ہوتے ہیں۔ دودھ کے چھوٹے ہوتے ہیں۔ اور گرجاتے ہیں دوسری دفعہ بڑے بڑے دانت نکلتے ہیں۔ اور پائدار ہوتے ہیں۔ پہلی دفعہ میں دانت نکلتے ہیں عموماً وہ دو دو نکلتے ہیں۔ اور نچلے جبڑے کے دانت اوپر کے جبڑے کے دانتوں سے پہلے نکلتے ہیں پہلے دانت عموماً چھ ماہ بعد نکلتے ہیں۔ اور آخریں دانت بیئسویں مہینے کے بعد نکلتے ہیں۔ لیکن اسوقت میں اختلاف بھی بہت ہوجاتا ہے۔

دانت نکلنے کے پیشتر منہ سے اکثر لعاب نکلتا رہتا ہے۔ اور مسوڑے پھولے اور گرم رہتے ہیں۔ بچہ اپنی انگلیوں کو یا کسی چیز کو جو اسکی دست رس میں ہو اپنے مُنہ میں ڈال لیتا ہے۔ اسے پیاس بہت لگتی ہے۔ اور بہ نسبت معمول کے تھوڑی دیر تک پستان کو منہ میں لئے رہتا ہے۔ بڑا دق اور بےچین رہتا ہے قے کرنے کی طرف اُسکی طبیعت کا قدرے میلان پایا جاتا ہے۔ اور دست بھی آیا کرتے ہیں۔

جب بچہ دانت نکال رہا ہو تو اُسے کھلی ہوا میں بہت رکھنا چاہئے۔ اور بہت ورزش کرانی چاہئے۔ اُسے زیادہ کھلانا نہیں چاہئے۔ لیکن تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد جتنا پانی وہ پینا چاہے۔ اُتنا پانی اُسے پلانا چاہئے۔ مُنہ اور مسوڑوں کو جو گرم رہتے ہیں۔ ٹھنڈا کرتے رہنا بڑا ہی مفید ہے۔ قبض نہ ہونے دینا چاہئے۔ اور برخلاف اسکے دست بھی آتے رہنا اچھا نہیں ہے۔ والدہ کو بھی اپنی صحت اور خوراک کی طرف بہت خیال رکھنا چاہئے۔

جب بچہ دانت نکال رہا ہو۔ تو اُسے کاٹنے کے لئے کوئی سخت چیز پکڑانی نہیں چاہئے اس سے مسوڑے سخت ہوجاتے ہیں۔ اور بعض وقت دانتوں کے سرے ٹوٹ جاتے ہیں۔ ربڑ کا ایک ٹکڑا پکڑانا بہت اچھا ہے۔ لیکن بچہ کا انگوٹھا نہایت مناسب اور نہایت عمدہ اور مُفید ہے۔ اُسے چوسنے سے بچے کو بہت آرام ملتا ہے۔ مگر جب ضروری نہ ہو تو یہ عادت چھوڑا دینی چاہئے۔ کوئی کڑوی چیز ملکر اس عادت کو جلدی رفع کرا سکتے ہیں۔ مسوڑوں کو انگلی کے ساتھ آہستہ آہستہ ملنا بھی بچے کو آرام دیتا ہے

جب مسوڑے بہت گرم سرخ اور پوے ہوے ہوں - تو ڈاکٹر سے ذرا انہیں چیرا دلا دینا چاہیئے - اس سے کوی بہت تکلیف نہیں ہوتی - بچہ جو پہلے چلاتا ہوگا - اکثر بعد ازاں ہنسا کرے گا -

مشکل دانت نکالنے کے وقت بچے کو تازہ ہوا بہت کھلانی چاہیئے - اسے بہت خوراک نہیں دینا چاہیئے - صرف دودھ پر کفایت کرنی چاہیئے - جب بچہ چلاتا ہو - تو اُسے سخت خوراک کھلانے سے اور بدتر حالت ہو جاتا ہے - بچے کے سر پر سرد پانی کو صبح اور شام اسفنج پھیرنا بہت مفید ہوگا - سر کو سرد رکھنا چاہیئے +

مشکل دانت نکالنے کے وقت بعض اوقات غش آجاتا ہے - چہرے کے پٹھے سکڑ جاتے ہیں - اور گردن پیچھے کی طرف جھک جاتی ہے - آنکھیں پتھرا جاتی اور ادھر اُدھر گھومتی ہیں - ممکن ہے کہ ایسی حالت چند منٹ تک رہے - یا یکے بعد دیگرے کچھ گھنٹوں تک +

بچے کو فوراً اسقدر شیر گرم پانی میں کہ جسے بداشت کر سکے فوراً ڈالنا چاہیئے - سر کو کپڑے کے ٹکڑے سے سرد پانی کے ساتھ تر کر کے ڈھانپ دینا چاہیے - جب بچے کو اس طور سے نہلا رہے ہوں - تو اس کے چہرے پر سرد پانی چھڑکنا بہت مفید ہے - غشی کی حالت میں بچہ بے ہوش ہوتا ہے - اور اسے تکلیف محسوس نہیں ہوتی - جب یہ حالت رفع ہو جائے - تو بچے کو بالکل آرام سے رکھنا چاہیئے - اور سلا دینا چاہیئے - جب تک نیند نہ آجائے تب تک غشی کے عود کرنے کا احتمال ہے - بعد ازاں کسی قدر کسٹر آئیل دینا چاہیئے -

پہلی دفعہ دانت نکلنے کے وقت کانوں - چہرے اور جسم کے مختلف حصوں میں پھلنسیاں نکل آتی ہیں - عموماً ان کی نسبت کوی دوا دارو نہیں کرنا چاہیئے - وہ مفید ہوتی ہیں - مضر نہیں ہوتیں - اور سنگین بیماریوں کے رو کنے کی وجہہ ہوتی ہیں جیسے کہ پہلے بیان کیا گیا ہے - کثرت سے ہوا خوری کرنا بہت مفید ہے - دیہات کی نسبت شہروں میں بچوں کی اموات کی تعداد دو چند ہے +

دودھ چھڑانا

دودھ چھڑانے کا وقت کچھ تو والدہ پر منحصر ہے۔ اور کچھ بچے پر۔ اگر والدہ کی صحت نازک ہے۔ تو نویں مہینے دودھ چھڑا دینا چاہئیے۔ یا اس سے بھی پیشتر۔ لیکن اگر برعکس اسکے والدہ اچھی صحت کی حالت میں ہے۔ اور بچہ کمزور ہے۔ تو چند ماہ تک اور دودھ پلایا چاہئیے۔ جب بچہ دانت نکال رہا ہو۔ تب بھی دودھ نہیں چھڑانا چاہئیے۔ دانتوں کا نہ نکالنا ہی دیری کی علامت ہے۔ لیکن عام قاعدہ یہہ ہونا چاہئیے۔ کہ بارہویں ماہ کے بعد تک دودھ نہیں چھڑانا چاہئیے۔ اس کے بعد والدہ کا دودھ تھوڑا ہو جاتا ہے۔ اور بچے کی پرورش کے لئے کافی نہیں ہوتا۔

بچے کا یک لخت دودھ نہیں چھڑانا چاہئیے۔ رفتہ رفتہ چھڑانا چاہئیے۔ والدہ کے دودھ کے علاوہ اسے اور خوراک کی بھی عادت ڈلوانی چاہئیے۔ جب بچہ سات ماہ کا ہو جائے۔ تو اُسے شیر گرم پانی میں گائی کا دودھ ملاکر دینا چاہئیے جوں جوں بچہ بڑا ہوتا جائے توں توں کم پانی ملائیں۔ اور گیہوں کے آٹے کو اچھی طرح سے جوش دیکر اُسے گاڑھا کرلیں۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے۔ اراروٹ میں پرورش کے اجزا نہیں ہوتے اس لئے اُسے نہیں دینا چاہئیے۔ گاہے گاہے منیچھ بھی پلانی چاہئیے۔

والدہ کو پہلی رات کے وقت دودھ دینے کی عادت بند کرانی چاہئیے۔ اور کچھہ دنوں کے بعد صرف دن میں دو دفعہ یعنی شام اور صبح کو دودھ پلانا چاہئیے۔ جوں جوں دودھ کی طلب کم ہوتی جائیگی۔ توں توں دودھ بھی کم آئے گا۔ اگر پستان کے سوا بچہ اور کسی چیز کی طرف خیال نہ کرے تو اُسے بھوکا رکھنا چاہئیے۔ تو پھر وہ کھانے لگ پڑیگا۔

سوجی۔ چاول۔ اور سادہ روٹی سب صحت بخش چیزیں ہیں۔ لیکن جب تک بچہ اٹھارہ ماہ کا نہ ہو جائے۔ تب تک اُسکی خوراک کی اعلیٰ جز دودھ ہونا چاہئیے مٹھائی۔ گری۔ مصالحہ دار کھانا اور کچا پھل بچوں کے حق میں بہت مضر ہے۔ بہت

بچے صرف اسلئے فوت ہو جاتے ہیں - کہ اُن کے والدین اپنے کھانے میں سے اُنہیں کھلاتے ہیں - اس سے دست لگ جاتے ہیں - یا دیگر بیماریاں پیدا ہوتی ہیں - بچوں کو بڑوں کا کھانا کھلانا ایسا ہی ہے - جیسے کہ بچوں سے بڑوں کے کام کی امید رکھنا چاہیئے - اور کافی بھی بچوں کے حق میں اچھی نہیں +

شیر خوار بچوں کی بیماریاں

اس باب میں صرف چند چھوٹی بیماریوں کا بیان کیا جائے گا - پہلے ہی چند ہدایات لکھی جا چکی ہیں - بچوں کی بیماریوں کی نسبت آئندہ باب میں زیادہ وضاحت سے لکھا جائیگا

دوائیاں - دوائیاں اسقدر شاذ و نادر دینی چاہیئے - جس قدر کہ ممکن ہو - قدرت خود ہی بڑی معالج ہے - اگر آنکھوں میں کچھ پڑ جائے - تو اُسے دھو دینے کے لیئے آنسو جاری ہو جاتے ہیں - اگر ہم ناصحت بخش خوراک کھالیں تو یا تو اُسے قے کر دیا جائیگا - یا آنتیں اس سے خلاصی پانا چاہیں گی - ہمارا اصلی مدعا صرف یہ ہونا چاہیئے - کہ اس باعث کو جو معالجے کے راستے میں روک ہے دور کریں +

آنتوں میں حرکت پیدا کرنے کے لئے تمام دوائیوں سے کسٹر آئیل بہت اچھی دوا ہے - لیکن اگر اُسکے بغیر کام نکل آئے تو پھر اُسے دینا بھی لاحاصل ہے - جو مطلوب ہوتا ہے - اکثر بلا دوا دینے کے خوراک کے بدلنے سے ہی حاصل ہو جاتا ہے - دوا دینے کی نسبت اور چند ہی چیزیں ہیں - جو بچے کو کمزور کر دیتی ہیں - نیم حکیموں کے بعض نسخے بفائدہ ہی نہیں بلکہ اکثر خطرناک ہوتے ہیں :-

ڈایریہا یعنی دست - چھوٹے بچوں کی بیماریوں میں سے دست بھی عام بیماری ہے - اور مہلک ہے - اگر دست آتے رہیں - تو بچہ کمزور ہوتے ہوئے گذر جاتا ہے - اسکی طرف بڑا احتیاط رکھنا چاہیئے -

بچے کو دن میں تین سے چھ دفعہ تک پاخانہ آنا چاہیئے - رنگ زردی مائل نارنجی

ہونا چاہیئے۔ گاڑہی بیچ کا سا زیادہ حصہ اُس میں ہونا چاہیئے۔ اور بو تھوڑی ہونی چاہیئے۔ اگر مذکورہ بالا تعداد سے بچے کو دو چند دفعہ پایخانہ آئے۔ اگر پایخانہ پانی پانی ہو لچلچا سبز رنگ کا یا پھٹکریاں پھٹکڑیاں اور اُس سے بڑی بدبو آتی ہو۔ اگر بچہ بیمار ہو۔ اور اُسے نہ چین آتا ہو۔ نہ کل پڑتی ہو۔ تو اُسے دست لگے ہوئے ہیں۔ دست آنے کا باعث نامناسب خوراک سے یا اندازے سے زیادہ کھانا کھلانا دانت نکالنا۔ یا سردی لگنا والدہ کی صحت میں فرق آنے یا اُسکی نامناسب خوراک کہانے سے بھی بچے کو دست لگ جاتے ہیں۔ اِن بواعث کا پہلے علاج کرنا چاہیئے۔ نہیں تو دوا کا کچھ اثر نہ ہوگا +

اگر دو تین روز تک پایخانہ ڈھیلا آوے تو اُسمیں مداخلت نہیں کرنا چاہیئے۔ شاید یہہ کوئی ناقابل ہضم خوراک ہوگی۔ جو اسطورسے خارج ہو رہی ہے۔ یا مسوڑوں کی تکلیف کو کم کرنے کے لیے کوشش ہوگی۔ اگر جلدی آرام نہ آجائے۔ تو چاہیئے کا آدہا چمچ کسٹرائیل دینا چاہیئے۔ پیٹ کے گرد گرم پٹی باندہنا بھی بہت مفید ہے۔ خاصکر رات کے وقت یا جب موسم سرد ہو اگر بچہ پستان سے دودہ پیتا ہو۔ تو چند دنوں تک اُسکو پستان کا دودہ ہی پلانا چاہیئے۔ اور والدہ کو اپنی خوراک کی نسبت بہت خیال رکھنا چاہیئے۔ اگر دست جاری رہیں۔ تو پہر ڈاکٹر سے مشورہ لیکر دوا دینی چاہیئے۔

قبض۔ یہ بیماری دستوں کے بر خلاف ہے۔

یہہ بیماری نہ بہت عام ہے نہ اسقدر مہلک ہے۔ لیکن اگر جاری رہے تو پھر مضر ہے۔ معمول کی نسبت اس میں پائخانہ تھوڑی بار آتا ہے۔ اور بعض وقت سفید سخت ٹکڑے پائخانہ کے ساتھ نکلتے ہیں۔ شیرخوار بچوں میں یہہ بیماری والدہ کے دودہ کے باعث پیدا ہوتی ہے۔ جسے اپنی خوراک کا خیال رکھنا چاہیئے۔ اور زیادہ محنت کا کام کرنا چاہیئے۔ نہیں تو بچے کے دودہ پینے سے زیادہ خراب حالت ہو جائیگی۔ قبض سے نجات پانے کے لئے بچے کو باقاعدہ طور پر جلاب کرا دینا بہت اچھا ہے۔ شیرخوار بچوں کو بھی اُسکی عادت ڈلوائی جا سکتی ہے۔ منشی دواؤں کی

ستعمال سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اگر ایک دفعہ ان دواؤں کو شروع کیا گیا۔ تو انہیں جاری رکھنا پڑے گا انکی تاثیر معدوم ہو جائیگی اور انکو اور زیادہ زیادہ دینا پڑیگا۔ پیٹ کو آہستہ آہستہ ملنا مفید ہے دوائیں بعض اوقات قبض دور کرینگی نئے چھوٹے بچوں کی مقعد پر پان کی ڈنڈی تھا مداہتے ہیں۔ زیادہ عمدہ اور سلامت طریق یہہ ہے۔ کہ سفید صابن کا گول اور نوکدار ٹکڑا کاٹا جاے جو سیسہ کی پنسل کے برابر بڑا اور دو انچ لمبا ہو۔ اسکو تھوڑی سی جنجلی کے تیل میں بھگونا چاہئیے۔ اور آہستہ سے اسکی بتی چڑہانی چاہیئے۔ اور تھوڑی سی باہر نظر کے سامنے رکھنی چاہئیے۔ ایک دو منٹ میں یہہ بتی نکل آئیگی۔ اور آنتیں صاف ہو جائینگی +

پیچش اور ریح - جب کوئی بچہ چیخ مارے یا اپنی ٹانگیں سکیڑے اور دُمے سے تپ نہ ہو۔ تو غالبًا اُسے پیچش ہے یا اُسکا پیٹ ابھرا ہوا ہے۔ اس صورت میں معدہ عموماً بھرا ہوا اور سخت ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ قے ہو۔ یا سبزی یا اُبل پاخانہ آئے یا دونوں ہوں۔ بدہضمی سے ریح اور پیٹ اپھرا کرتا ہے۔ جو بچہ ہمیشہ والدہ کے سینے سے چپٹا رہے۔ اُسکا حال کم و بیش ایسا ہوتا ہے۔ چونکہ دودہ پینے میں وقفہ نہیں پڑتا۔ اس لیئے ناہضم ہوا ہوا دودہ آنتوں سے گذرتا ہے۔ غیر مناسب خوراک سے بھی ایسا ہی حال ہوتا ہے۔ جو ریح خارج ہوتی ہے۔ اُس سے آنتیں پھول جاتی ہیں۔ اور تکلیف دیتی ہیں۔

بڑا مدعا باعث دور کرنا ہوتا ہے۔ اور وہ یا تو یہہ ہوگا۔ کہ دودہ کی بُری تاثیر ہوگی۔ یا پُرخوری ہوگی۔ یا والدہ کے دودہ کے علاوہ کوئی اور خوراک ہوگی چمچہ بہر ڈل واٹر یا اس سے زیادہ جس میں کسیقدر چینی ہو۔ کچھہ وقت کے لیئے آرام دیگا۔ گرم جنجلی کا تیل کوئی پاؤ گھنٹے تک آنتوں پر ملنا مفید ہے۔ ایک بہت سادہ علاج یہہ ہے کہ بچے کو پیٹ کے بل پہرایا جائے تاکہ والدہ کی گود سے اُسپر دباؤ پڑے۔ کبھی کبھی گرم پانی کے ساتھ نہلانے سے آرام ہو جاتا ہے۔ اگر اس کا باعث یہ ہے۔ کہ آنتوں میں کوئی سخت چیز پھنسی ہوئی ہے۔ تو اُسکے لیئے تھوڑا کسٹر آئیل بڑی مفید دوا ہے +

تشنج - دانت نکالنے کے بیان میں اسکا ذکر پہلے ہو چکا ہے۔ جو اسکے عام باعثوں

ہیں سے ایک باعث ہے - ممکن ہے کہ غیر مناسب خوراک - بدہضمی - کیڑوں پیٹ کے اپھرنے یا دہشت وغیرہ کے سبب سے یہہ پیدا ہو - اکثر حالتوں میں اسکا علاج یکساں ہے - تپ کی حالت میں جب بیہوشی ہو جائے - جو جسم کی گرمی کے باعث سے ہوگا - تو بچے کو گردن تک سرد پانی میں بٹھلانا چاہیئے - اور سرد پانی اسکے سر پر ڈالا جائے - مگر اسمیں بڑی احتیاط درکار ہے اور ایسا کام حکیم سے کرانا چاہیئے - اور ہدایات تپ کے باب میں بیان کی گئی ہیں - بعد اسکے کہ کچھہ آرام آجائے - تو بیہوشی کے بعد عموماً جلاب دیدینا چاہیئے -

جب تشنج کا باعث معلوم ہو جاوے - تو بچپن کے باقی ایام میں احتیاط مدنظر رکھنی چاہیئے +

قے - شیر خوار بچوں میں یہہ بہت عام ہے - عموماً اسکے یہہ معنے ہیں - کہ وہ بہت دودھ پی گئے ہیں - اور جو غیر ضروری ہے - اسے پھینک دیتے ہیں - بار بار قے آنا بڑا خطرناک ہے - بچہ دبلا - پتلا - کمزور اور دق ہو جاتا ہے - غیر مناسب خوراک اور مصفا ہوا کا نہ ملنا خاص بواعث میں سے ہیں - خوراک کے بارے میں جو ہدایات دیگئی ہیں - انکی طرف توجہہ کرنی چاہیئے - خوراک سرد دو - اور کچھہ وقفے کے بعد تھوڑی تھوڑی دو - سرسوں کے تیل سے پیٹ کو کسی قدر ملنا چاہیئے - تمام جسم پر تیل ملنے سے اور سلا دینے سے آرام ہو جاتا ہے +

منہ کا پھولنا - اسکی وجہہ ایک چھوٹا سا پودا ہے - جو منہ کے اندر چھوٹے سفید دانوں کی صورت میں معلوم ہوتا ہے - اس کا خاص باعث غیر مناسب خوراک ہے اسکی طرف توجہ کرنی چاہیئے - ہر ایک خوراک کے بعد فوراً گرم پانی سے منہ دہلا دینا چاہیئے - ان سفید سے نشانوں پر سہاگا اور شہد ملا کر لگا دینا چاہیئے - انگلی کے ذریعہ دن میں دو یا تین دفعہ اسی ملنا چاہیئے +

کمزوری - یا دُبلا پتلا ہونا - بعض وقت بچہ بڑھتا نہیں - دُبلا پتلا ہو جاتا ہے ریں ریں کرتا رہتا ہے - مروڑ - یا شائد قے اور دست آتے رہتے ہیں - اسکا باعث

عموماً خوراک کی مقدار اور خاصیت کا خراب ہونا ہوتا ہے +

بچے کو رات کیوقت تازہ ہوا میں رکھنا چاہیئے - اور دن کے وقت کھلی ہوا میں بہت رہنا چاہیئے - اگر شہر میں رہایش ہو تو دیہات میں چلا جانا بہت مفید ہوگا +

بڑے بچوں کا بندوبست

مندرجۂ بالا بیان ایام شیرخوارگی میں بچوں کی خبرداری اور علاج معالجے کی نسبت ہے - بڑے ہونے کے وقت کی نسبت اب ہدایات دیجاتی ہیں - اِس باب کو دو فصلوں پر منقسم کرتے ہیں - ایک میں صحت کی محافظت کا تذکرہ لکھیں گے - اور دوسرے میں بیماری کے علاج معالجہ کی نسبت قلمبند کریں گے +

صحت کی محافظت

یہ ضرب المثل پہلے بھی نقل کردیگئی ہے - کہ علاج کی نسبت پہلے ہی سے پرہیز کرنا اچھا ہے - اس ضرب المثل کو ہمیشہ دل میں گرہ باندھ لینا چاہیئے - پہلی ہدایات کا اعادہ کرنا ضروری نہیں عمر کے فرق کے لحاظ سے نئی احتیاطیں جو ضروری ہیں اب ذکر کی جائیں گی +

(۱) مصفّا ہوا - یہ پہلی ضرورت ہے جو درکار ہے - اس کی ضرورت پہلے بیان ہو چکی ہے - یہی ضروری نہیں کہ باہر کی تازہ ہوا ہی کھائیں - ہوا کی کافی مقدار ہمارے اجسام سے لگنا بھی ضروری ہے - اسفنج یا کپڑے کا ٹکڑا جیسے کھلا پڑا ہو اگر بہت پانی اپنے اندر لیلیگا - جتنا زیادہ اس کپڑے کے ٹکڑے کو دبایا جائے اُتنا ہی اس میں کم پانی آئیگا - ہوا جسکا ہم سانس لیتے ہیں ہمارے پھیپھڑوں کے خون کو صاف کرنا چاہتی ہے - جو ایک بڑی اسفنج کی طرح ہیں جسقدر کم پھیپھڑوں پر دباؤ پڑیگا اسیقدر زیادہ ہوا ہم اپنے اندر لیں گے - اور اتنا زیادہ ہی خون صاف ہوگا - لڑکے جب پڑھتے لکھتے یا اور کام کرتے ہیں تو انہیں ایسا جھکنا نہیں چاہیئے - کہ اُنکے پھیپھڑے

سکڑے رہیں - اور ہوا کو اندر آنے سے روک دیں - جسم کو بند رکھنا تندرستی کے حق میں بڑا مفید ہے -

(۲) صاف پانی - عمدہ صحت کیلئے یہہ دوسری ضروری چیز ہے - اسکو بہم پہونچانیکی نسبت جو بڑی غفلت کیجاتی ہے - اسکا پہلے ذکر کردیا گیا ہے +

جہانتک ہوسکے صاف پانی لاؤ اور اُسی صاف رکھو - تھوڑی سی پھٹکری یا کاربونیٹ یعنے کوئلہ خراب ورات کو تہ میں بٹھلا و لیگا - مٹی کے کھلے برتن ریت اور کوئلے سے اکثر بطور فلٹر کے استعمال کئے جاتے ہیں - انہیں یہہ اعتراض ہو کہ مچھر انمیں انڈے دیجاتے ہیں - بند فلٹر بہت پسندیدہ اوزار ہے لیکن اگر کوئلے وغیرہ وقتاً فوقتاً صاف نہ کئے جائیں - تو دونوں ہی بیفائدہ ہیں - مدعا یہہ ہے کہ مصفا پانی ہاتھ لگے - فلٹر کی کیا ضرورت ہے +

مقطر پانی اُس زہر کو زائل نہیں کرسکتا جو بخار کے پیدا ہونیکا باعث ہو - اس مطلب کیلئے بہتر ہے کہ اسے پانچ منٹ یا اس سے کسی قدر زیادہ عرصے تک جوش دیلیا جائے - بچے عموماً پانی پینے کے بہت مشتاق ہوتے ہیں - اُنہیں اسہات کی عادت ڈلوانی چاہیئے - کہ صاف پانی استعمال کیا کریں - یونانی زبان میں ایک قدیم ضرب المثل ہے "پانی سب سے عمدہ چیز ہے - یہہ پیاس کو بجھاتا اور کوئی نقصان نہیں کرتا" والدین کو منشی عرقیات سے پرہیز کرنا چاہیئے - اگر وہ خود بچیں گے تو بچے انکی تقلید سے بطریق اولے بچ جاوینگے +

(۳) خوراک - کہاتے کیوں ہیں؟ ہمارے جسم جلتے چراغوں کی مانند ہیں - کہ اگر اُن میں تیل نہ ڈالا جائے تو بجھ جاتے ہیں - یا اُنکی مثال ریل کے انجنوں کی مثال ہے - کہ بلا کوئلوں کے حرکت نہیں کرتے - ہر ایک لفظ جو ہم بولتے ہیں - ہر ایک قدم جو ہم اُٹھاتے ہیں - ہمارے جسم میں سے کچھ نہ کچھ زائل کرتا ہے - حتے کہ یہی حالت سوتے وقت بھی جاری رہتی ہے - گو ایسی تیزی سے نہیں کیونکہ ہم صرف سانس لیتے ہیں اور ہمارے دل جنبش کرتے ہیں - اس نقصان کی تلافی

ہماری خوراک کرتی ہے۔ اور ہمیں محنت کرنیکے لئے قوت دیتی ہے۔ ہاں پتھر کو خوراک کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ وہ کام نہیں کرتا۔

ہماری خوراک ہمیں حرارت بھی پہونچاتی ہے۔ یہہ ہمارے جسم میں خفیف سی آگ کی طرح جلتی رہتی ہے گو اسکا شعلہ نہیں نکلتا۔ اگر ہم نہ کہائیں تو ہمارے جسم سرد ہو جائیں مگر برخلاف اسکے عمدہ خوراک ہمیں گرمی محسوس کرا دیتی ہے۔ بچوں کو عموماً بہت بھوک لگا کرتی ہے۔ کیونکہ اُنہیں ایک تو بڑہنا ہوتا ہے۔ اور ایک کام کرنا۔ مردوں عورتوں کو صرف اُتنا لینا پڑتا ہے۔ جتنا کہ وہ زایل کرتے ہیں۔

کیا کھائیں ۔ بعض قسم کی لکڑیاں بہ نسبت بعض کے عمدہ جلتی ہیں۔ اور زیادہ حرارت پیدا کرتی ہیں۔ ایسا ہی خوراک کا حال ہے۔ بعض خوراکیں بہ نسبت بعض کے زیادہ پرورش کرنے والی ہوتی ہیں۔ لیکن بدل بدل کے کہانا بہت عمدہ ہے ہمیں خوراک کی اسلیئے ضرورت ہے۔ کہ ہمارے جسم سے جو کچھ زایل ہو گیا ہے۔ اُسے پورا کریں تاکہ ہمیں قوت اور حرارت حاصل ہو۔ عمدہ خوراک میں ایسے اجزا شامل ہونے چاہیئے۔ کہ جو جسم کو درکار ہیں بچگی کی صورت میں ہر ایک ضرورت کو دودہ بہم پہونچاتا ہے۔

جب بچے بڑے ہوتے ہیں۔ تو انہیں اور خوراک حاصل ہوتی ہے۔ غلے کی مختلف قسمیں انساں کی خاص خوراک ہیں۔ چاول بہت کم پرورش کرنیوالی خوراک ہے۔ گیہوں۔ باجرہ اور مکی بہت اعلی درجہ کی خوراک ہے۔ جو لوگ اُنپر گذارہ کرتے ہیں۔ بہت قوی ہوتے ہیں۔ اور بہ نسبت اُن اشخاص کے جو چاولوں پر گذارہ کرتے ہیں۔ زیادہ سخت کام کر سکتے ہیں۔ اگر چاول کے ساتھ کچھ دال ملائی جاوے تو یہہ زیادہ پرورش کرنیوالی خوراک ہو جاتی ہے۔ گوشت اور مچھلی دونوں زیادہ پرورش کرنے والی خوراکیں ہیں۔ روغن حرارت پیدا کرتا ہے۔ طاقت نہیں پیدا کرتا۔ جو لوگ خاص کر چاول گھی اور مٹھائی پر گذارہ کرتے ہیں۔ موٹے ہو جاتے ہیں۔ لیکن زیادہ محنت کا کام کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔ جوانی میں ہی اُن کے بال سفید ہو جاتے ہیں۔

اور بہت بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ سرد ملکوں میں زیادہ حرارت بخش خوراک
کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن علاوہ حرارت کے اور مطالب کیلئے جسم کو چربی بھی درکار
ہوتی ہے +

پھل خاصکر پکّا ہوا عموماً خوراک کی عمدہ چیز ہے۔ لیکن اگر کچّا ہو یا اندازے سے زیادہ
پکّا ہو۔ تو مضر ہے۔ بچوں کو اکثر بھوک لگتی ہے۔ اسواسطے اُن کی نظر ہر ایک پھل کی
طرف جو وہ دیکھتے ہیں۔ مائل ہو جاتی ہے۔ گو وہ کھٹا اور سبز ہی کیوں نہ ہو۔ اس صورت
میں والدین کو بچوں کی خبرداری کرنی چاہیئے۔ کیونکہ اس سے اُنکے بچے بہت بیماریوں
سے بچ رہیں گے +

پکّا ہوا کھانا بہت عرصے تک پڑا رہے غیر صحت بخش ہوتا ہے۔ بعض وقت ایسا
ہی باسی چاولوں کا حال ہوتا ہے۔ جو صبح کو کھائے جاتے ہیں۔ کسی قسم کا سڑا ہوا کھانا
نہیں کھانا چاہیئے۔ خاصکر ایسی مچھلی سے تو بالکل پرہیز کرنا چاہیئے۔ جب ہیضہ اور
مروڑ پھیلے ہوئے ہوں۔ تو خوراک کی نسبت بہت خبرداری کرنی چاہیئے۔ جو کھانا اور
وقتوں میں ضرر نہیں پہونچاتا۔ ممکن ہے کہ ایسے وقتوں میں ضرر کیا بلکہ نوبت ہلاکت
پہونچاوے۔ کچّے پھل اور نباتات کثرت سے اور تمام دیرہضم خوراک بالکل ترک
کردینی چاہیئے +

گرم مصالح وغیرہ قلیل مقدار میں مفید ہیں۔ اگر انہیں کثرت سے کھایا جاوے۔ تو
معدے کے لئے وہ مضر ہیں +

پان کھانا غلیظ کام اور مضر ہے۔ دانتوں کے لئے یہہ بڑا ہے۔ اس سے بعض
وقت دانتوں کو ناسور ہو جاتا ہے۔ اس سے وقت اور روپئے کا بہت زیان ہے۔
سو اسے چھوڑ دینا چاہیئے۔ حقہ پینا خاصکر بچوں کیلئے بہت مضر ہے۔ والدین کو
نہ خود پینا چاہیئے۔ اور نہ بچوں کو اسکی عادت ڈلوانی چاہیئے۔ اچھا نہ پکّا ہوا کھانا بھی
غیر صحت بخش ہے۔ جیسے اور تانبے کے برتنوں کے زہر سے بعض وقت لوگ
بیمار ہو جاتے ہیں۔ ان برتنوں کو صاف رکھنا چاہیئے۔ اور اسباب کی خبرداری

کرنی چاہئے۔ کہ وقتاً فوقتاً انہیں قلعی کرائی جاوے +

بچوں کے لئے سادہ خوراک بڑی مفید ہے۔ جب ملکہ معظمہ چھوٹی تھیں۔ تو آپ کی خوراک روٹی اور دودھ اور تھوڑا سا میوہ تھی +

جب عمدہ دودھ میسر آسکے تو اسکا کثرت سے استعمال کرنا چاہئے۔ خاص کر بچوں کو تو خوب پلانا چاہئے دودھ چاول بہت عمدہ خوراک ہے۔ سوجی اور دودھ اس سے بھی عمدہ ہے۔ چاء اور کافی بچوں کے حق میں مفید نہیں مٹھائیاں اور پراٹھوں سے پرہیز کرنا ہی اچھا ہے۔ جب بچے بڑے ہو جائیں تو انہیں پھر اپنے والدین کے کھانے میں شریک ہونا چاہئے +

کیسے کھائیں؟ جب کوئی عورت چاول پکاتی ہے۔ تو سب چاول یکبار ہنڈیا میں ڈالتی ہے۔ اگر وہ کچھ چاول اب ڈالے کچھ تب ڈالے تو کھانا خراب پکے گا۔ ایسا ہی حال ہماری خوراک کا ہے۔ ہمیں مقررہ اوقات پر کھانا کھانا چاہئے اور معدہ جب ایک کھانا ہضم کرے تو پھر اسمیں اور کھانا ڈالنا چاہئے بچوں کو کھانے پر کھلانا بڑی بری عادت ہے +

جو کھانا سخت ہو اُسے پیشتر نگلنے کے اچھی طرح چبانا چاہئے۔ اس طور سے اُس سے منہ کا لعاب ملجاتا ہے۔ جس سے ہضم میں امداد ملتی ہے۔ اور خوراک کو زیادہ پرورش بخش بناتا ہے۔ کھاتے وقت پانی بہت قلیل پینا چاہئے۔ لعاب دہن اتنا چاہئے۔ کہ خوراک کو تر کردے +

باہر جانے کے پیشتر کسیقدر کھانا کھا لینا جسم کو تقویت دیتا ہے اور بخار کے روکنے میں مدد کرتا ہے۔ اگر ممکن ہو۔ تو دوپہر کیوقت عمدہ تازہ گرم کھانا کھانا چاہئے۔ بعض لڑکوں کو مدرسہ جانا پڑتا ہے جو اُن کے گھر سے بہت دور ہے۔ ایسی صورت میں انہیں گھر سے روانہ ہونیکے پیشتر خوب سیر ہو کر کھا لینا چاہئے۔ ممکن ہے کہ یہ اعتراض کیا جاوے۔ کہ وقت پر تیار نہیں ہو سکتا۔ لیکن اگر تیار کر لیں۔ تو ہاتھ کون پکڑے ہے۔ پبلک دفتروں میں جو کلرک کام کرتے ہیں۔ گھر سے روانہ ہونے کے پیشتر خوب پیٹ بھر کر کھا لیتے ہیں۔ ایسے ہی والدین کو اپنے بچوں کا کھانا تیار

کر دینا چاہئے۔ خالی معدے کام کرنا بڑا مضر ہے۔ جس بیل کو کھانیکو نہ ملے۔ کیا وہ اُس بیل کے برابر کام کر سکتا ہے۔ جو پیٹ بھر کر کھاتا ہے۔ جن لڑکوں کو اچھا کھانا ملتا ہے۔ وہ پڑھ بھی خوب سکتے ہیں۔ ہر ایک لڑکے کو جو سکول میں حاضر ہو۔ دوپہر کے بعد کچھ نہ کچھ اور کھانا چاہیئے جب بچہ مدرسے سے گھر آئے۔ تو پھر بھی اُسے کچھ کھانیکو دینا چاہیئے۔ اور کوئی سات بجے کے قریب خوب پیٹ بھر کر کھانا چاہیئے۔

کھانا کھانے کے بعد کلی کرنی چاہیئے۔ اور دانت بھی صاف کرنے چاہیئے۔ اس سے دانت مضبوط ہونگے۔ اور کبھی دانتوں کے درد کی بھی بیماری نہیں ہوگی +

(۴) **روشنی**۔ جو پودے تاریکی میں بڑھتے ہیں۔ سفید اور بہت کمزور ہوتے ہیں۔ وہ ہمیشہ روشنی میں آنے کی کوشش کرتے معلوم ہوتے ہیں۔ ایسا ہی انسانی ہستیوں کا حال ہے۔ جو تاریکی میں رہتے ہیں زرد اور کمزور ہوتے ہیں۔ اور اکثر بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ اُن کے دل بھی مبتلائے بیماری ہو جاتے ہیں۔ واقعی روشنی کیا ہی فرحت بخش ہے۔ اور آنکھوں کو سورج دیکھنا کیا ہی خوب بات ہے۔ اگر تم کسی پرندے کو جو پنجرے میں ہے۔ گانے سے باز رکھنا چاہو۔ تو پنجرے پر غلاف ڈال لو۔ پرندے جب خوش ہوتے ہیں۔ تب گاتے ہیں۔ اور تاریکی اُنکی زندہ دلی کو زائل کر دیتی ہے۔ ہم بھی تو جیسے روشنی میں خوش و خرم نظر آتے ہیں۔ ویسے تاریکی میں خوش نہیں ہوتے۔ جو لوگ بیماری سے صحت یاب ہوتے ہیں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ روشنی سے تقویت انمیں آتی جاتی ہو۔ تاریک گھر ہمیشہ غیر صحت بخش ہوتا ہے۔ چنانچہ ایک ضرب المثل مشہور ہو گئی ہے کہ جس گھر میں روشنی نہیں وہاں آسیب کا ہمیشہ گذر ہے۔ سورج کی روشنی گھر کے صفا کرنے میں امداد دیتی ہے۔ جب چیزیں میلی ہو جاتی ہیں۔ تو روشنی سے وہ نظر آجاتی ہیں۔ اور انہیں صاف کر لیا جاتا ہے۔ روشنی سے سانپ اور کیڑے مکوڑے دور ہو جاتے ہیں +

لیکن جس حال میں روشنی عمدہ ہے دھوپ میں بیٹھا رہنا بیماری کا باعث ہو سکتا

ہے۔ بچوں کو دھوپ میں دوڑنے سے سردہوا لگ جاتی ہے۔ جن لوگوں کو کھیتوں میں کام کرنے کی عادت ہوتی ہے۔ انہیں تو تکلیف نہیں ہوتی۔ لیکن اور لوگ جب دھوپ میں جائیں تو انہیں چھاتا لگا لینا چاہیئے +

(۵) لباس کپڑے آب و ہوا کے لحاظ سے بنانے چاہیئے۔ جنوبی ہندوستان میں سردی گرمی میں اسقدر فرق نہیں پڑتا۔ جیسا فرق کہ شمال میں ہوتا ہے۔ صوبہ بنگال میں بہت لوگ جاڑے کے موسم میں اس لئے مرجاتے ہیں۔ کہ ان کے جسم پر کافی لباس نہیں ہوتا۔ جب سرد ہوا چلتی ہے۔ تو بخار میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ فلالین کا چھوٹا کوٹ بڑی محافظت کرتا ہے +

جسم کے دو نہایت نازک حصے سر اور انتیں ہیں۔ اچھی پگڑیاں سر کو دھوپ سے محفوظ رکھتی ہیں۔ پیٹ کے گرد کپڑے کی کئی تہیں خاص کر رات کے وقت بیماری سے بہت محافظت کرتے ہیں۔ فلالین کا بلٹ بھی ایسا ہی کام دیتا ہے۔ جب وبائے ہیضہ پھیلی ہوئی ہو۔ تو ایسے وقت میں اُسے زندگی کا محافظ کہا گیا ہے۔ جب موسم میں تغیر و تبدل ہو تو بڑی خبرداری کرنی چاہیئے۔ گرم و سرد دن یکے بعد دیگرے آتے رہتے ہیں۔ سردی سے بیماری پیدا ہونے کا بہت احتمال ہے۔ کمزور بچے خاص کر سردی سے بہت تکلیف پاتے ہیں +

جو کپڑے دن کے وقت پہنے جائیں رات کو اُنہیں اُتار کر پھیلا دینا چاہیئے اس سے جو پسینہ اُن میں بس گیا ہوگا۔ خشک ہو جائیگا۔ تمام کپڑے صاف ستھرے رکھنے چاہیئے۔ عمدہ صحت کے لئے یہ بات از بس ضروری ہے۔ کپڑوں میں غلاظت بالکل نہیں رہنے دینی چاہیئے۔

بچوں کے سونے اور چاندی کے زیورات پر کروڑوں روپیہ خرچ کیا جاتا ہے جس روپے سے فائدہ اُٹھایا جاتا ہے۔ اس طور سے اُسے بیکار کر لیا جاتا ہے۔ بچوں پر اس سے بہت خراب اثر پڑتا ہے۔ اور وہ متکبر ہو جاتے ہیں اور سخت کام سے نفرت کرنے لگ جاتے ہیں۔ اکثروں کی بباعث زیورات کے جانیں جاتی ہیں۔

یہہ خراب دستور ترک کرنا بہت اچھا ہے +

(۶) **نہانا**۔ غسل کرنیسے جسم صاف رہتا ہے۔ اور ٹھنڈے پانی سے نہانا دل و دماغ کے حق میں بہت مفید ہے۔ جن لوگوں کو اکثر نہانے کی عادت ہوتی ہے۔ وہ بہ نسبت اُن کے جو کاہے گاہے نہاتے ہیں زیادہ عقیل ہوتے ہیں۔ روزمرہ نہانا بڑا ہی مفید ہے۔ والدین کو چاہئیے۔ کہ اپنے بچوں کو یہہ عادت ڈلوائیں۔ تو وہ خوشی سے اسکی تقلید کرینگے۔ اور اپنے پڑہنے وغیرہ کاموں میں اسکی قدر و قیمت معلوم کرینگے +

نہانے کے لئے عموماً صبح کا وقت بہت عمدہ ہے۔ صاف پانی میں نہانا چاہئیے۔ کہتے ہیں کہ میلے پانی میں نہانے سے کرم اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ گھڑوں یا لوٹوں سے سر پر پانی ڈالنا بہت عمدہ ہے۔ جھجروں میں پانی سرد ہو جاتا ہے۔ اور انہیں اُٹھاکر سر پر ڈالنا بہت مفید ہے۔ تیر کر غسل کرنا بھی بہت عمدہ ہے۔ اگر میسر آسکے +

اگر ممکن ہو تو جسم کو صابن سے صاف کرنا چاہئیے۔ اور جب غسل کر لیا جائے تو پھر اسکو تولیا سے خوب پونچھ دینا چاہئیے۔ سادہ صابن بہ نسبت خوشبودار صابن سے اچھا ہے۔ ملنا بڑا ضروری کام ہے۔ اس سے جسم تر و تازہ ہو جاتا ہے۔ تولئے صاف ہونی چاہئیے۔ نہیں تو فائدہ میں کسیقدر زیان آجائیگا۔

چھوٹے بچوں کے لئے جو مضبوط ہوں سرد پانی میں غسل کرانا بہت اچھا ہے۔ کہانے کے بعد جلدی غسل کرنا اچھا نہیں۔ اس سے ہضم میں فرق آجاتا ہے۔ جب کوئی بہت تھکا ہو رہا ہو یا جب دست آتے ہوں۔ تب بھی نہانا اچھا نہیں۔ جن لوگوں کو بخار سے افاقہ ہوتا ہے۔ بعض وقت سرد پانی میں نہاکر پھر بیمار پڑجاتے ہیں۔ جب ایسا شخص نہا رہا ہو تو سرد ہوا جسم کو لگ کر پھر اُسے بستر بیماری پر ڈال دیتی ہے۔ غسل کر کے تر کپڑوں میں دہوپ میں گھر آنا بہت برا ہے۔

اگر سرد پانی میں غسل کرنے کے بعد جسم کو سردی محسوس ہو۔ گو کہ جسم کو خوب ملا گیا ہے۔ تو اس سے ثابت ہوتا ہے۔ کہ ذرا سا گرم پانی اچھا ہے۔ لیکن گرم پانی دماغ

کو جو ایک رئیسہ عضو ہے ایسی تقویت نہیں دیتا۔ جیسے کہ سرد پانی دیتا ہے +
رات کو سونے کے پیشتر غسل کرنے کے بعد جسم کو خوب ملنا خوب نیند لاتا ہے۔
بعض صورتوں میں گرم پانی سے نہانا بھی بہت اچھا ہے۔ اس کا آئندہ ذکر کیا جائے
گا۔ غسل کے پانی کو گھر میں خشک ہونے نہیں دینا چاہئیے۔ اس سے بخار اور بیماریاں
پیدا ہوتی ہیں۔ کنووں میں اسکے بہہ جانے سے خبرداری کرنی چاہئیے +

(۷) **ورزش**۔ ایک بڑے مشہور انگریز عالم کا قول ہے۔ کہ زندگی میں
کامیابی حاصل کرنے کے لئے۔ اول ضروری بات اچھا حیوان ہونا ہے۔ یا یوں
کہو کہ تندرست۔ قوی اور کارکن ہونا۔ انگریز اور ہندوستانی کے درمیان ایک
بڑا فرق یہہ ہے۔ کہ انگریز تو ہر روز صحت کی خاطر عموماً کھیلتا یا سواری کرتا ہے۔
اور ہندوستانی عام طور پر گھر پر بیٹھا رہتا ہے۔ اور جب تک اسپر کوئی مجبوری
نہ آپڑے۔ گھر سے باہر نہیں نکلتا۔ انگریز انکی انہی عادتوں کے سبب سے دنیا کی
آبادی میں سے ایک چوتھائی انکے زیر فرمان ہے۔ اگر ہندوستانی قومیں انکی
طرح سرسبز ہونا چاہتی ہوں۔ تو انہیں انگریزوں کی ورزش کے بارے میں تقلید
کرنی چاہئیے۔ ورزش سے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ خون صالح پیدا ہوتا ہے۔
اور جسم میں سے گندہ مادہ نکل جاتا ہے۔ ورزش کے بعد کھانا خوب کھایا جاسکتا
ہے۔ اور اچھی طرح سے ہضم ہوسکتا ہے۔ مناسب طور سے ورزش کرنا ہمیں
ہمیشہ کے لیئے توانا بنا دیتا ہے۔ اسکے بغیر سستی آجاتی ہے۔ اور ذرا سا کام
کرنا دوبھر معلوم ہوتا ہے۔ اور ایسے لوگ خود تو پریشانی میں زندگی کاٹتے ہیں
اور دوسروں پر بوجھ ہوتے ہیں۔

ہر کہیں لڑکے کھیل کے مشتاق ہیں۔ اُنکے لیئے یہہ اچھی بات ہے۔ دوڑنے
گیند پھینکنے اور اور کھیلوں سے اُنکی باہیں اور ٹانگیں مضبوط ہوجاتی ہیں۔ نعرے
مارنے سے اور قہقہ لگانے سے اُنکی صحت میں ترقی ہوتی ہے۔ اندر کی نسبت
باہر ورزش کرنا بہت عمدہ ہوتا ہے۔ کیونکہ باہر کی ہوا صاف ہوتی ہے +

جس حال میں بعض لڑکے کھیل کود کے سبب اپنی سبقوں سے تغافل کرتے ہیں
بعضے ایسے ہیں کہ بالکل ورزش کا نام تک نہیں لیتے۔ مکتبوں میں لڑکوں کو بہت
دیر تک بٹھلا چھوڑتے ہیں۔ اور بیٹھنے میں کوئی تغیر نہیں کیا جاتا۔ لڑکوں کو اسکول میں
بیٹھنا بھی اور کھڑے رہنا بھی چاہیئے۔

انڈین ایجوکیشنل کمیشن نے سفارش کی ہے کہ مدرسین کو کھیلوں جمناسٹک
اور قواعد کے ذریعے اور علاوہ ازیں اور ورزشوں کے ذریعے جو اسکول کے ہر
درجے کی جماعت کے مناسب حال ہوں۔ لڑکوں کی جسمانی صحت کا خیال
رکھنا چاہیئے۔

جب معدہ خالی ہو۔ تو ورزش نہیں کرنی چاہیئے۔ نہ فوراً کھاتے ہی شام کے
وقت کرکٹ کھیلنا بہت مفید ہے۔ لڑکیوں کو گھر میں محنت سے کاروبار کرنا
چاہیئے۔ تاکہ ان کی ورزش کی ضرورت کی اسطور سے تلافی ہو جائے۔

ان نوجوانوں کا جو یونیورسٹی کے امتحان کی تیاری کرتے ہیں۔ ورزش نہ کرنے
کے باعث بیماری میں مبتلا ہونیکا بہت اندیشہ ہوتا ہے۔ اُن میں سے بعض
خیال کرتے ہیں۔ کہ اُنکا سارا وقت پڑھنے میں بسر ہو جاوے۔ یہہ بڑی غلطی ہے
بڑھئی کو بعض وقت اپنے ہتھیاروں کے تیز کرنے کی بہت ضرورت لاحق ہوتی
ہے۔ ایسا ہی دل دماغ کیلیئے ورزش کرنا ہے۔ ورزش سے دماغ میں خون
کی بہت مقدار آتی ہے۔ اور اُسے خوب تقویت ہو جاتی ہے۔ ایسا اکثر
اتفاق ہوا ہے۔ کہ جن لڑکوں نے ورزش سے غفلت کی ایسے سخت بیمار
ہوئے کہ امتحانوں میں داخل نہیں ہو سکے۔ بعضوں نے اسطور سے اپنے
تئیں دایم المریض بنا لیا ہے۔ اگر والدین بچوں سے یہہ خواہش کریں کہ اُن کے بچے
پڑھتے ہی نظر آئیں۔ اور اور کچھہ نہ کریں تو یہہ اُن کی غلطی ہے۔ یہہ بھی بڑی
بھاری خطا ہے۔

(۸) **نیند**۔ رات کبوقت جسم کا گندہ مادہ بنتا ہے۔ دماغ آرام پا لیتا ہے۔

اور صبح کے وقت نئی مخلوق کیطرح ہم پھر اٹھتے ہیں +

بہ نسبت بڑوں کے بچوں کو نیند کی زیادہ ضرورت ہے - شیر خوار بچوں کی خواب کی نسبت ہدایات پہلے مرقوم ہو چکی ہیں - بارہ برس کے لڑکے لڑکی کو نو گھنٹے خواب کی ضرورت ہوتی ہے - بعض کو کم خواب کی ضرورت ہوتی ہے - بعض کو زیادہ +

سونے کے لئے رات بہت عمدہ وقت ہے - والدین کو چاہئے کہ اپنے بچوں کو دس بجے سونے دیں - اور سویرے ہی اُٹھاویں +

سویرے سونا سویرے اٹھنا انسان کو تندرست رکھتا ہے اور اُسے دولتمند اور عقیل بنا دیتا ہے -

بستر پر لیٹنے کے تھوڑی دیر پہلے پیٹ بھر کر کھانا نہیں چاہئے - اس سے بڑی گہری نیند آتی ہے - اور پریشان خوابیں ستاتی رہتی ہیں - معدے کو سخت کام کرنا پڑتا ہے - اور دماغ کو تکلیف ہوتی ہے -

زمین پر سونے کی نسبت چارپائیوں پر سونا بہت اچھا ہے - جب زمین خشک ہو - اور بخار پھیلا ہوا نہ ہو تو زمین پر بھی سو رہنا کوئی مضائقہ نہیں رکھتا اگر زمین سیلی ہو تو اس سے ممکن ہے کہ بائی پیدا ہو جسم میں سخت تکلیف اُٹھ آئے یا اور کوئی بیماری لاحق ہو جائے -

خراب ہوا جس سے بخار پیدا ہوتا ہے - زمین کی سطح کے ساتھ ہوتی ہے - اس سے چارپائی کی بلندی ہی اُسے دور رکھتی ہے - جو لوگ زمین پر سوتے ہیں سانپ بچھو کا انہیں کاٹ جانا بھی ممکن ہے - کیونکہ رات کیوقت وہ خوراک کی تلاش میں ادھر اُدھر پھرتے ہیں - جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے تکئے اور بچھاونے صاف ہونے چاہئیں - میل لگنے سے چیپٹ جاتی ہے - اور بہت نزیان

کرتی ہے رات کے وقت صاف ہوا کہانا بہت ضروری ہے ۔ تنگ کمروں
میں سونا بہت مضر ہے ۔ گھروں کے بیان میں اسکی نسبت اور کچھ بیان
کیا جائیگا ۔ بہت اشخاص کو یہہ خراب عادت پڑ جاتی ہے ۔ کہ وہ اپنے سر
لپیٹ کر سوتے ہیں ۔ اس سے تازہ ہوا اندر آنے سے رُک جاتی ہے +

ہندوستان کے بعض حصوں میں گرم موسم کے درمیان ۔ لوگ میدان میں
بلا کسی ضرر کے سو سکتے ہیں ۔ لیکن جب اوس پڑے تو اس سے بہت نقصان
ہوتا ہے ۔ بخار ہو جاتا ہے ۔ ایسی صورت میں سر پر ضرور سایہ ہونا چاہیئے ۔

سیلی جگہ میں ۔ ایسی جگہ میں جہاں جسم کو ہوا نہ لگے سونا نہیں چاہیئے
جسم سے حرارت کو دور ہونے نہیں دینا چاہیئے اکثر عدم حرارت سے بیماری
لاحق ہوتی ہے ۔ جب بخار یا ہیضہ پھیلا ہوا ہو تو رات کے وقت جسم کو گرم رکہنا
بہت ضروری ہے +

(۹) گھر ۔ صحت کا انحصار زیادہ تر گھر پر اور اُس کے قرب وجوار پر منحصر
ہوتا ہے ۔ لوگ بعض وقت خراب مقامات میں گھر لیکر خوش ہوا کرتے ہیں ۔
اس لئے کہ اُنہیں سستے ملتے ہیں ۔ لیکن حقیقت میں ایسے گھر بہت مہنگے
پڑتے ہیں ۔ بیماری کے سبب اسقدر نقصان ہو جاتا ہے ۔ کہ پھر اُسکی تلافی
ہو نہیں سکتی ۔ تمام گھر حتے کہ وہ گھر بھی جو خشک مقامات میں ہیں ۔ زمین
سے دو تین فٹ اونچے ہونے چاہیئے ۔ اس واسطے کہ بارش کے ایام میں بھی
پانی کھڑا نہیں رہتا ۔ اور سیل سے بھی بچے رہتے ہیں ۔ جو بیماری کی خاص وجہہ
ہے ۔ چھت ڈہلواں بنانی چاہیئے تاکہ پانی آسانی سے بہہ جائے +

گھر میں تازہ ہوا آنے کا کافی بندوبست کرنا چاہیئے ۔ اُن جگہوں کی نسبت جہاں
تازہ ہوا آتی رہتی ہے ۔ اُن جگہوں میں جہاں تازہ ہوا نہیں آتی ۔ اموات کی تعداد
دگنی ہوتی ہے ۔ مطلوبہ فضا اُس اندازہ پر منحصر ہے جسپر کہ ہوا تازہ ہو جاتی ہے
ایک چھوٹا کمرہ جس میں کہ ہوا بدلتی رہتی ہے ۔ زیادہ صحت ور ہوگا ۔ بہ نسبت

بہت بڑے کمرے کے جو تنگ ہے۔ دیواروں کے روشندانوں اور چھت پر کی سوراخوں سے کافی ہوا آتی جاتی رہتی ہے +

تازہ ہوا کی ضرورت اُن گھروں میں محسوس ہوتی ہے۔ جو اینٹوں سے بنائے جاتے ہیں۔ اور جنپر چونے کا پلستر کیا جاتا ہے۔ اس قسم کے بہت گھروں میں بہت ہی تھوڑی باریاں رکھتے ہیں۔ جو رات کے وقت بند کیجاتی ہیں۔ بعض کمرے خاصکر عورتوں کے بالکل باریاں نہیں رکھتے۔ اُن میں ایک چھوٹا سا دروازہ لگا ہوتا ہے۔ وہ ہوا جسے سونے والوں نے گندہ کر دیا ہے۔ باہر نہیں نکل سکتی اور کمرے کو بھر دیتی ہے۔ تمام قسم کے اسباب سے سونیکے کمروں کو بھر دینا مضر دستور ہے۔ بعض وقت اُنمیں اناج کے برتن بھی رکھدیتی ہیں اِس سے ہوا کی مناسب مقدار اور بھی کم آتی ہے۔ جہاں بیٹھا اُٹھا کریں اُن کمروں میں آگ نہیں جلانی چاہیئے۔ اگر آگ جلائیں تو وہاں چمنی یا کوئی اور ایسا راستہ ہو کہ جس کے راستے خراب ہوا اور دھواں نکل جائے۔ جیسے حیوانات سے گھر خراب ہوتا ہے ویسی چراغوں سے بھی خراب ہوتا ہے۔ ہر ایک کمرہ جس میں بیٹھا اُٹھا کریں یا سوئیں آمنے سامنے دو تاکیوں والا ہو۔ تاکہ ہوا ان میں سے گذر سکے۔ اگر ایک باری ہو۔ تو ہوا اچھی طرح گذر نہیں سکتی۔ جس ہوا کا کہ سانس لے چکتے ہیں۔ دھوئیں کی طرح آسمان کیطرف جاتی ہے اسلیئے چھت کے نزدیک ایسی سوراخیں رکھنی چاہیئے۔ کہ جن سے یہ ہوا گذر جائے جھلمیوں والی باریوں سے یہ مطلب حاصل ہو سکتا ہے۔ کچھ ہوا دروازوں کی اطرافوں سے داخل ہوتی ہے۔ لیکن اگر انکی تہہ کے نیچے کچھ سوراخیں رکھی جائیں۔ تو اس سے ہوا بہت آئیگی +

گھروں میں سال میں دو دفعہ قلعی پھروانی چاہیئے۔ چونہ بہت عمدہ صاف کرنے والی چیز ہے۔ مٹی کی دیواریں اور فرش چکنی مٹی سے ہفتے میں دو دفعہ لیپنے چاہیئے۔ لیکن گوبر اس میں نہیں ملانا چاہیئے۔ خشک میل اسقدر ضرر

رساں نہیں۔ جسقدر کہ ترسیل ضرر رساں ہے کمروں اور برآمدوں کو خوب جھاڑنا
چاہیئے۔ لیکن روزمرہ لینا پوتنا انہیں سیلا اور غیر صحت بخش بنا دیتا۔ گھر کا کوڑا
کرکٹ وغیرہ۔ کیلے کے چھلکے اور اور کوڑا کرکٹ کبھی گھر کے پاس نہیں گرانا چاہیئے
جب انہیں فوراً نہیں اٹھایا جاسکتا تو یہ تدبیر کرنی چاہیئے۔ کہ ایک مٹی کا برتن
جسپر مضبوط ڈھکنا ہو لینا چاہیئے۔ دن بھر کوڑا کرکٹ اسمیں ڈالتے رہنا چاہیئے
اور اگلے دن اُسے خالی کرانا چاہیئے۔ بعض شہروں میں اب گاڑیاں میں جو کوڑا
کرکٹ لیجاتے ہیں۔ جہاں گاڑیاں نہیں۔ وہاں گھر سے کچھ فاصلے پر ایک گڑھا
کھودنا چاہیئے۔ جسقدر غلاظت دور ہوگی اُسیقدر کم ضرر رساں ہوگی۔ لیکن بہت
اشخاص اپنے گھروں۔ کے پاس گڑھے کھود لیتے ہیں۔ جس میں وہ سب کچھ
جمع کرتے جاتے ہیں۔ اور اسے سڑتا چھوڑ دیتے ہیں۔ وہ ان گڑھوں کو اسقدر
قریب کھودتے ہیں۔ کہ جب انہیں اُمنیں کسی چیز کے ڈالنے کی ضرورت ہوتی
ہے۔ تو گویا وہ چند قدم آگے نہیں جاسکتے اور رفتہ رفتہ غلاظت کے اسقدر
عادی ہوجاتے ہیں۔ کہ پھر نفرت اُٹھ جاتی ہے۔ مگر اس سے اُنکی بری تاثیر
دور نہیں ہوتی +

غلاظت جو بدن سے نکلتی ہے زمین پر گرنے نہیں دینی چاہیئے۔ اسلیئے
کہ یہ اُسے گندہ بنا دیتی ہے۔ اگر خاکروب ہیں تو اُنسے اُٹھوا کر اُسے دور پھینکوا دینا
چاہیئے۔ جب ایسا نہ ہوسکے تو گھر سے جہانتک دور ممکن ہو گڑھا کھودنا چاہیئے۔
اور اسمیں اُسے ڈلوا دینا چاہیئے۔ یہ گڑھا ایک فیٹ چوڑا ہو اور ایک دو
فیٹ گہرا ہو دوری کیوجہ سے یہ غلاظت بہر اثر نہیں کرسکے گی بدبو سے رہائی
پانیکا یہ ایک آسان طریق ہے۔ جسطرح کہ انسان کا زہر زمین جذب کرلیتی ہو
ٹھیک ایسے ہی کپڑا پانی کو جذب کرلیتا ہے۔ غلاظت پر کچھ خشک مٹی پکھیر دو
بدبو جلدی دور ہوجائیگی۔ خشک گوبر جلالیں اُسکی راکھ خوب کہا ہے اور
مٹی کی طرح بدبو کو دور کردیتی ہے +

گھر کا قرب و جوار - اگر ممکن ہو گھر اور عمارتوں سے بند نہیں ہونا چاہیئے - سایہ کے لئے اگر درخت ہوں تو بہت اچھی بات ہے - لیکن اسقدر درخت بھی نہ ہوں کہ نسیم صبا کو روکدیں - پست درخت اور پودے گھر کے آس پاس اُگنے نہیں دینے چاہیئے - اور درختوں سے جو پتے گریں اُنہیں یا تو کسیقدر فاصلے پر پیجا کر ڈال آنا چاہیئے یا جلا دینا چاہیئے -

گھر کو مویشیوں - گھوڑوں - بھیڑوں کے باندہنے کی جگہ نہیں بنانا چاہیئے ان کے سانس سے ہوا گندہ ہو جاتی ہے - اور نیز اُنکے گوبر سے اگر وہ قریب رکھے جائیں - اُن کے گوبر وغیرہ کے دور کرنے میں بڑی خبرداری کرنی چاہیئے - کھاد کے ڈہیر کم سے کم گھر سے ایک سو قدم کے فاصلے پر ہونی چاہیئے +

جہاں زمین ڈہلوان ہوتی ہے - پانی بہہ جاتا ہے - اگر زمین نشیب میں ہے تو بارش کے بعد پانی کھڑا ہو جاتا ہے - اور وہ جگہ میلی اور سرد ہو جاتی ہے - جب دہوپ نکلتے ہے تو وہ جگہ سوکہ جاتی ہے - لیکن وہ سڑا ہوا مقام بدبو اور مضر مادہ نکالتا رہتا ہے - جن جگہوں میں پانی کھڑا ہو جایا کرے - اُنہیں بہر دینا چاہیئے - اور نالیاں بنانی چاہیئے - تاکہ بارش کا پانی اُنکے ذریعے بہہ جائے اور وقتاً فوقتاً اُن نالیوں کو صاف کرتے رہنا چاہیئے +

ایسی جگہیں جہاں ہمیشہ پانی کھڑا رہا کرتا ہے اور دلدلیں ہی بخار کی زیادہ موجب ہیں - نالیاں بنانا اور کھیتی کرنا اسکا کافی علاج ہے - جہاں یہہ تجاویز عمل میں نہ آسکیں - وہاں اُنکے اور گھروں کے درمیان درختوں کی گھنی قطاریں لگا دینی چاہیئے - جس سے ملیریا ہوا دور رہیگی - جو بخار کا باعث ہوتی ہے +

اگر مندرجہ بالا باتوں کی طرف توجہ کیگئی تو بیماری بہت رکی رہیگی اور اموات کی تعداد کم ہو جائیگی +

بچوں کی بیماریاں

درد اور بیماری کا احساس درد ہر حالت میں جسم یا دل میں کسی چیز

کے بگڑنے کا نتیجہ ہے۔اور گو اسکا برداشت کرنا بہت مشکل ہے تاہم
یہ بالکل خطرناک نہیں ہے۔بلکہ یہہ خطرے سے ہمیں آگاہ کرنیکی علامت ہے۔
یا ہمیں یہہ بتلاتا ہے۔کہ ہم کچھہ غلطی کر رہے ہیں۔اگر کوئی بچہ چراغ کی لاٹ پر ہاتھ
مارتا ہے۔تو درد اُسے سکھلا دیتا ہے۔کہ اُسے فوراً اپنے ہاتھ کو پیشتر اسکے کہ وہ
اور سخت صدمہ پہونچاے دور کر لینا چاہئے۔جس شخص نے چاقو پکڑا ہوا اور اس
سے اپنی انگلی کو کاٹ لے تو درد فوراً اسے مطلع کر دیتا ہے۔کہ ٹھیر جائے یا
فرض کرو کہ کسی بوڑھے یا کمزور شخص کے کپڑوں کو آگ لگ جائے۔درحالیکہ وہ
اکیلا سویا ہوا ہے۔تو تکلیف کے مارے شور اور پکار کرنے سے ہر کوئی اُسے
امداد دینے کے لئے دوڑ آئیگا۔لیکن اگر درد نہوگا۔تو ممکن ہے کہ وہ اسقدر
سخت جلجائے کہ نوبت ہلاکت تک پہونچے اور اسبات سے آگاہ نہو۔کہ کیا
ہو رہا ہے کیا نہیں ہو رہا +

درد علاج میں بھی امداد دیتا ہے۔فرض کرو کہ ایک شخص کی ہڈی ٹوٹ
گئی ہے۔اسکے چنگا ہونیکے لئے کامل امن ضروری ہے۔یہہ آرام تب جاکر
محسوس ہوتا ہے۔کہ جب اُس عضو کو استعمال کرنیکا قصد کریں۔بیماری کی
تکلیف لوگوں کو مجبور کرتی ہے کہ بستر پر پڑے رہیں۔تب ہی علاج جاکر
امکان پذیر ہو سکتا ہے +

تکلیف اور بیماری کے اور بڑے فوائد ہیں جب ہم تندرست اور مضبوط
ہوتے ہیں۔تو اُسوقت ہم موت کو فراموش کر کے بداخلاقی اور فسق و فجور میں
مبتلا ہوتے ہیں۔مگر بیماری ہمیں کام سے باز رکھکر آگاہ کر دیتی ہے۔کہ ہم
غور کریں۔اور بدمعاشی کی حالت سے توبہ کریں +

ہندوستان میں بیماری۔بعض بیماریاں بعض موسموں میں بہ
نسبت بعض کے زیادہ پھیلتی ہیں۔لیکن ہندوستان اسقدر وسیع ملک
ہے۔اور اُس کی آب وہوا میں اسقدر اختلاف ہے۔کہ ایک جگہ سال کے

ایک حصے میں آرام ہے۔ تو دوسری جگہ سال کے اسی حصہ میں وبا پھیلی ہوئی ہے۔ ۱۸۹۳ء و ۱۸۹۴ء کے محکمۂ حفظان صحت کی رپورٹ سے صحت در اور غیر صحت ور مہینے معلوم ہوئے ہیں۔ جنہیں ذیل میں درج کرتے ہیں +

بنگال ۔ نومبر۔ دسمبر۔ بہت خراب مہینے ہیں +

شمال مغربی صوبجات اور اودھ ۔ مئی سب سے خراب۔ اکتوبر سب سے اچھا ہے +

پنجاب ۔ سال کے دو پہلے اور دو آخری مہینوں میں موت کی تعداد بڑی کثیر ہوتی ہے +

بمبئی ۔ جون جولائی اور اگست بڑے خراب مہینے ہیں +

مدراس ۔ دسمبر سب سے خراب ہے اپریل سب سے عمدہ ہے۔ ڈاکٹر ونڈسٹر این لنکا کی نسبت فرماتے ہیں۔ کہ وہاں بخار مئی میں شروع ہوتا ہے۔ اور نومبر تک رہتا ہے۔ جب بخار کا دورہ ختم ہو جاتا ہے۔ تو مروڑ کا دورہ شروع ہوتا ہے۔ کیونکہ شمال مشرقی ہوا کے باعث سے یک لخت تغیر ہو جاتا ہے۔ مغربی گھاٹ میں دسمبر اور جنوری بڑے سخت مہینے ہیں۔ کیونکہ سال میں یہ حصہ بہت طویل ہوتا ہے۔ اور رات کے وقت خشکی کی طرف سے ہوائیں چلتی ہیں +

محکمہ حفظان صحت نے ۱۸۹۴ء و ۱۸۹۵ء میں اموات کی تعداد کی مندرجۂ ذیل رپورٹ کی ہے +

بخار	۳۳۹۶۲۳۹
آنتوں کی بیماریاں	۳۱۵۹۲۸
ہیضہ	۲۹۳۴۳۸
چیچک	۲۸۰۶۳۰
تمام بواعث	۵۳۷۷۶۰۰

لیکن یہہ رپورٹیں غیر مکمل ہیں۔ اس میں شک نہیں۔ کہ اموات کی تعداد زیادہ ہوگی۔ بخار کے ذریعے نصف سے زیادہ اموات ہوئیں اور ہیضہ کی نسبت قریباً بارہ گنا زیادہ مختلف سالوں میں ہیضہ میں بہت تغیر و تبدل رہتا ہے۔ صوبجات شمالی مغربی اور اودہ میں مئی سنہ ۱۸۸۵ء میں ۲۱۳۱۳۲۸ اشخاص ہیضے سے فوت ہوئے۔ حالانکہ سال ماسبق کی اسی مہینہ میں صرف ۱۶۶ تعداد تھی*

بیماری سے بچاؤ۔ اس مدعا کے حاصل کرنے کے صرف دو طریق ہیں*

اوّل۔ عام صحت کو تقویت دینے سے مندرجہ بالا ہدایات سے یہہ غرض حاصل ہو سکتی ہے۔ خشک سالی کمزور پودے کو بہ نسبت اُس پودے کے جو طاقتور ہو زیادہ جلدی سکھا دیتی ہے۔ ممکن ہے کہ رات کے وقت دو شخصوں پر ایک ہی طوفان آئے۔ ایک بیمار ہو کر مر جاے۔ اور دوسرے کو ذرا بھی صدمہ نہ پہونچے۔ اسکی وجہ یہہ ہوتی ہے کہ ایک تو بسبب طاقت کے بیماری کا مقابلہ کر سکتا ہے۔ اور دوسرا بسبب کمزوری کے بیماری کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ اور ہلاک ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی اگر بچے خوب صحت در ہیں۔ تو وہ کم بیمار ہوں گے*

دوم۔ خاص بیماریوں کی خاص احتیاط مدنظر رکھنا اسکے لئے یہہ بات بہت واضح ہے کہ ٹیکا لگانا حفظ ماتقدم کیلئے کیسی عمدہ بات ہے۔ بخار اور ہیضہ سے بچانیکے لئے۔ ایسا کوئی اور ذریعہ نہیں۔ تسپر بھی بہت کچھہ کر سکتے ہیں۔ جب ہر ایک بیماری کا حال لکھیں گے۔ تب اُس کا بیان ارقام کرینگے*

بیماری کی کس اصول پر بنا ہے۔ اسکی نسبت مختصر تقریر لکھتے ہیں۔ گو ابھی سب ڈاکٹروں کا اسپر اتفاق نہیں۔ خارش ایک چھوٹے سے کیڑے کے ذریعہ سے پیدا ہوتی ہے۔ جو چمڑے میں ڈنک مارتا ہے۔ خوردبین کے ذریعے یہہ آسانی سے نظر آسکتا ہے اور چھوٹے بچھوے کی طرح معلوم ہوتا ہے۔ اگر ہم کسی شخص کو ہاتھ میں تیل لگا کر چھوئیں تو ممکن ہے کہ کچھہ کیڑے ہمسے چمٹ جائیں۔ اور ہمیں بھی خارش ہو جائے۔ جو بیماریاں چھوت سے پھیلتی ہیں۔ انہیں متعدی بیماریاں کہتے ہیں۔ لیکن بعض صورتوں میں ہم ایسی

بیماری میں بھی بلا کسی بیمار کو چھوئے مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اگر ہمیں ٹیکہ نہیں لگایا گیا۔ تو ممکن ہے۔ کہ چیچک والے شخص کے قریب ہی جانے سے ہمیں چیچک نکل آئے +

کافور کا ٹکڑا ہمیشہ ایسے ذرات کو نکال رہا ہے۔ جو ہماری ناک میں آکر ہمیں بو دیتے ہیں اسی طور سے یہہ فرض کیا گیا ہے۔ کہ ایسی متعدی بیماریاں چھوٹے چھوٹے ذرات میں نکلتی ہیں۔ اور اس شخص میں اُس بیماری کو پیدا کر دیتی ہیں۔ کہ جس میں وہ ذرات داخل ہوتے ہیں۔ یہہ ذرات مشک وعنبرہ کے ذرات سے مختلف ہوتے ہیں۔ کافور کے ذرات تو پھر پیدا نہیں ہوتے۔ اور نہ بڑھتے ہیں۔ لیکن چیچک کے ذرات کا ایسا حال نہیں۔ چیچک کے ذرات گویا ایک پودے کے بیج ہیں۔ جو مناسب حالات میں بڑھنے لگتے ہیں۔ اسی واسطے انگریزی میں انہیں شگوفوں کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ ہر ایک متعدی بیماری کے اپنے اپنے ذرات ہوتے ہیں۔ جو کہ مختلف غلوں کیطرح پیدا ہوتے رہتے ہیں +

اسلئے کہ بیج اُگ آئے۔ اُسے مناسب زمین میں پڑنا چاہیئے۔ اگر ایسے چٹان پر پڑے کہ جس پر ذرہ تری نہیں تو وہ بیج ضایع ہو جائیگا۔ اگر تھوڑی زمین ہوگی۔ تو وہ بھی تھوڑا اُگیگا۔ لیکن زمین زرخیز ہوگی۔ تو وہ بھی بکثرت اُگ آئیگا۔ بیماری کے بیجوں کا بھی ایسا ہی حال ہے۔ طاقتور انسان کی مثال چٹان کی مثال ہے۔ کمزور آدمی کی مثال تھوڑی زمین کی مثال ہے۔ اور سبیلا پڑوس زرخیز زمین کی طرح ہے +

جسقدر زیادہ طاقتور کوئی زہر ہوتی ہے اُسیقدر زیادہ مہلک ہوتی ہے اگر ہم ایک پیالہ بھر زہر پی لیں۔ تو ہم فوراً مر جائیں گے۔ لیکن اگر اُسکو پانی کے بڑے پیپے میں ڈالدیں اور پھر ایک پیالہ بھر پیئیں۔ تو ہم کم بیمار ہوں گے۔ لیکن ہماری جان نہیں جائیگی۔ ایسا ہی بیماری کے زہر کا حال ہے جسقدر زیادہ وہ زہر تازہ ہوا کے ساتھ ملی ہوئی ہوتی ہے۔ اُسیقدر زیادہ اُسکی تاثیر کم ہوتی ہے۔ بعض اشیاء بھی ایسی ہیں۔ کہ جو بیماری کے ذرات کو دور کر دیتی ہیں۔ مثلاً جلتی گندھک یا کاربالک ایسڈ وغیرہ +

اگر ہم تندرست ہیں اور مصفا ہوا کی حصول کیلیئے بڑے محتاط ہیں اور صاف پانی پیتے ہیں - اور عمدہ کہانا کہاتے ہیں - اور عمدہ لباس پہنتے ہیں - اور ہر جگہ صفائی رکھتے ہیں - تو بیماری کے تخم کے لیئے زمین مناسب نہیں ہوگی - اور نہ وہ اُگیگی +

علاوہ متعدی بیماریوں کے بعض ایسی بیماریاں ہیں جو اس سے مختلف طریق سے پھیلتی ہیں ہیضہ عموماً متعدی بیماری نہیں خیال کیا جاتا - لیکن ہیضہ کی قے اور اسکے دست کہتے ہیں - کہ اس زہر کے پھیلانے کا باعث ہیں - ایسا ہی ٹفوڈ اور انٹرک فیور کا حال ہے +

بیماری کی علامات - چھوٹا بچہ نہیں جانتا - کہ بیماری کیا ہے - جب وہ بیمار ہوتا ہے - تو وہ اسکے باعث کو نہیں جانتا - بیماری کے اول علامات کو والدہ جانتی ہے یہہ بات خاص کر شیر خور بچوں کے حق میں بہت مفید ہے - کیونکہ وہ بول تو سکتے نہیں صرف رو کر درد کو ظاہر کرتے ہیں - تسپر بھی دانا ڈاکٹر بچے کے رونے سے بہت کچھ معلوم کر سکتا ہے +

شیر خور بچہ جب بیمار ہو جاتا ہے - تو اُسے مُسکرانا بھول جاتا ہے - اور اُسکے چہرے کی تازگی دور ہو جاتی ہے - جیسے وہ پہلے والدہ کیطرف دیکہا کرتا تہا - پھر وہ دیکہنا چھوڑ دیتا ہے - گویہ نسبت اول کے اب وہ اُسکے بازوؤں سے ذرا جدا نہیں ہوتا - اور نہ اُسکے بازوؤں سے جدا ہونا پسند کر سکتا ہے - جب اُس سے بڑا بچہ بیمار ہوتا ہے تو اُسکی بھوک بند ہو جاتی ہے - لحظہ بھر کیلیئے کھیلنے کو اُسکا جی نہیں چاہتا - غیر معمولی طور سے ضد کرتا ہے اور لیٹے رہنے کی آرزو رکھتا ہے - وہ بیماری کو محسوس کرنیکی شکایت کرتا ہے - یا وہ کہتا ہے کہ اُسکے جسم کے فلاں حصے میں درد ہوتا ہے گو حقیقتاً یہہ بات ٹھیک ہی کہ وہ ٹھیک جگہ بتلاتا ہے - بہترین تدبیر یہہ ہے - کہ بچے سے یہہ دریافت کیا جاوے کہ اُسے تکلیف کہاں محسوس ہوتی ہے +

سب باتوں سے اول بات یہہ چاہیئے - کہ دیکھنا چاہیئے - کہ بخار ہے یا نہیں آیا بچے کو بہ نسبت معمول کے زیادہ حرارت محسوس ہوتی ہے - ہاتھ سے ٹھیک طور پر یہہ حال معلوم نہیں ہو سکتا - ڈاکٹر آلہ مقیاس الحرارت سے کام لیتے ہیں - اگر یہہ اوزار

نہو۔ تو پھر ہاتھ سے دیکھنا چاہیئے۔ اگر حرارت معمول سے زیادہ نہ ہو تو سمجھ لینا چاہیئے کہ بچے کے سینے میں جلن نہیں ہے۔ نہ اُسے کوئی ایسا بخار ہے۔ کہ جس سے خسرہ وغیرہ نکل آئے۔ یہ بھی دیکھنا چاہیئے۔ کہ جسم سوکھا ہے یا تر یا پسینہ وغیرہ بھی آتا ہے۔ نبض ہی حکیم کو بہت کچھ معلوم ہو سکتا ہے۔ کلائی کی ہڈی کے اُٹھے ہوے حصے کی نیچے اور اسکے درمیان اُسکا احساس ہوتا ہے۔ لیکن بچوں میں بہ نسبت بالغوں کے نبض زیادہ جنبش کرتی ہے۔ اور آسانی سے اُسکا شمار نہیں ہوتا +

سانس کا بار بار آنا یقین کرنے کے لیئے بہت مشکل امر نہیں ہے۔ اور بہ نسبت نبض کے اس سے زیادہ قابل اعتماد پتہ لگتا ہے۔ جب بچہ سویا ہوا ہو۔ تو اس سے خوب پتہ لگ سکتا ہے۔ کیونکہ سونیکی حالت میں بہ نسبت بیداری کے دم زیادہ آہستہ آتا ہے سانس بخار سے تیز ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر ہونٹ کھلے رہیں اور بچہ بہت بےچین ہو اور اُسے پیاس لگے تو سینہ میں سوزش ہوگی۔ تندرستی کی حالت میں بچے کی نیند بڑی آرام دہ ہوتی ہے۔ نیند میں بے امنی۔ پلنگ سے اچھلنا۔ جلدی جلدی سانس لینا۔ اور دہشت سے بیدار ہونا بخار کی علامات ہیں +

صحت کی حالت میں زبان صاف اور مرطوب ہوتی ہے۔ بیماری کی حالت میں خشک اور سفید ہوتی ہے۔ وغیرہ وغیرہ +

آنتیں بھی بیماری کی علامات ہیں بچے کو یا قبض ہوگی۔ یا دست آتے ہوں گے۔ اگر دستوں میں بہت بدبو آئے تو یہ بدہضمی کی علامت ہے۔ اگر دستوں میں خون آتا ہو۔ تو پھر بڑی احتیاط کرنی چاہیئے +

قارورہ بھی دیکھنا چاہیئے۔ آیا کم ہے یا زیادہ۔ کیا رنگ رکھتا ہے۔ وغیرہ۔ اگر معدے میں ریح ہو تو اس سے چلانیکا بڑا غش پیدا ہوتا ہے۔ درد زیادہ نہیں ہوتا۔ بلکہ ملنے سے آرام ہوتا ہے۔ اگر جلن ہو۔ تو دبانے سے زیادہ درد ہوتا ہے +

کھانسنا۔ قے کرنا۔ بھوک وغیرہ اور علامات ہیں جو ذکر کی جانی چاہیئے۔ اگر مندرجہ بالا علامات کی طرف غور کیجاویگی تو اُنسے والدہ کو اپنے بچے کی بیماری معلوم ہو جائیگی

گی اور اُس سے کسیقدر بیماری کی اصلیت کا پتہ لگ جائیگا *
خفیف بیماریاں - انکی نسبت مندرجۂ ذیل عام ہدایات بیان کیجاتی ہیں - اگر کسیکو بیماری محسوس ہو تو اُسے کام چھوڑ دینا چاہیئے - چپ چاپ لیٹ رہنا چاہیئے - اور اپنے مٹیں خوب گرم رکھنا چاہیئے - اگر بھوک نہیں لگتی تو ایک وقت یا دونوں وقتوں کا کھانا نہیں کہانا چاہیئے - اگر پیاس لگے تو پانی پینا چاہیئے - جب پھر بھوک لگے تو بیچھ پا کوئی اور ہلکی غذا کہلانی چاہیئے - اگر قبض ہو - تو ہلکا سا جلاب لینا چاہیئے جب خوب افاقہ ہو جائے - تو پھر کام شروع کرنا چاہیئے - اگر یہہ صورت اختیار کی جائیگی تو بہت صورتوں میں اس سے آرام ہو جائیگا *
بیماروں کی خبرداری - پہلے بھی یہہ بیان کیا گیا ہے - کہ دوائی کے اوپر نا واجب بھروسہ کر لینا بڑا غیر ضروری ہے - بلکہ بڑی غلطی ہے - کیونکہ قدرت خود معالج ہے - ہاں دوائی اتنا کرتی ہے - کہ صحت کے راستے میں جو رکاوٹیں ہوتی ہیں - اُنہیں یہہ دور کر دیتی ہے - لیکن اُس سے بڑھ کر یہہ کچھہ کر نہیں سکتے دوائی کی بہ نسبت اچھی طرح سے تیمارداری کرنا بڑا مفید ہے اگر ایسا نہ کیا جائے گا - تو دوا بہت کم اثر کریگی عمدہ تیمارداری کے ساتھ دوائی کی کثیر ضرورت پڑتی ہی نہیں - مگر بہت اشخاص ایسے ہیں - کہ اُنہیں یہہ معلوم نہیں - کہ بیمار کی خبرداری کیسے کریں - اور اپنی جہالت کے باعث اُنہیں بہت نقصان پہونچاتے ہیں - اس لیئے اس بارے میں ذیل میں ہم چند ہدایات مندرج کرتے ہیں *
پلنگ - پلنگ کو کبھی کونے میں مت لگاؤ - نہ غلاظت والی جگہ میں - نہ بہت روشنی میں - مگر پھر بھی روشنی بکثرت ہونی چاہیئے - اور اگر ممکن ہو - تو پلنگ بہت عمدہ ہونا چاہیئے - پلنگ کی چادر سفید اور کسی ہوئی ہونی چاہیئے - تکیہ صاف ہونا چاہیئے - بلکہ دو چادریں اور دو تکیئے ہونے چاہیئے تاکہ ایک ہوا میں پڑا رہے اور ایک استعمال کیا جائے - تکیئے کے بدلت دینے میں بھی بہت فایدہ ہے *
ہوا کا انتظام - صاف اور تازہ ہوا کا بندوبست کرنا چاہیئے - کیونکہ ایام بیماری

میں اسکی دو چنداں ضرورت ہے۔ بیمار اشخاص سے گندہ مادّہ کثرت سے نکلتا ہے جو اکثر سڑا ہوا ہوتا ہے۔ بعض وقت بیمار چھوٹے کمرے میں بند کیا جاتا ہے۔ بہت اشخاص کمرے میں ہوتے ہیں اور ہوا کو اور گندہ بنا دیتے ہیں۔ یہہ بیمار کے لیئے اور جو اندر آتے ہیں اُن کے لیئے مضر ہے +

تین باتوں کی دلمیں گرہ باندھ لینی چاہیئے۔ **اول گندہ ہوا کے نکلنے** کا رستہ رکھنا چاہیئے **دوم** باہر کی ہوا بہ نسبت اندر کی ہوا کے زیادہ صاف اور تازہ ہوتی ہے۔ اُس کا خیال رکھنا چاہیئے۔ **سوم** باہر کی ہوا کا اندر آنے کے لئے بندوبست کرنا چاہیئے۔ لیکن ناگہاں اُسے اندر آنے دینا نہیں چاہیئے +

غسل کرنا۔ جب کوئی شخص بیمار ہو تو اسکے لئے سرد پانی میں غسل کرنا بڑا مضر ہے۔ لیکن عموماً جسم کو صاف کرنا بہی تازگی بخش ہے۔ اس لیئے ایسا کرنا چاہیئے کہ نیم گرم پانی سے کچھہ حصہ دہونا چاہیئے۔ پھر اُسے پونچھکر خشک کر دینا چاہیئے۔ اور اُسے آہستہ ملکر ڈھانپ دینا چاہیئے۔ پھر اور حصے کو دہونا چاہیئے۔ یہاں تک کہ تمام جسم صاف ہو جائے۔ جب کسیکو افاقہ ہو جائے۔ تو اُسے کثرت سے غسل کرنا نہیں چاہیئے۔ کیونکہ اُس سے بیماری پھر عود کر آتی ہے۔ بڑی خبرداری کے ساتھ اُس سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ باقاعدہ طور سے اعتدال کے ساتھ نہانا ایک دن کثرت کے ساتھ نہانے سے بہت فایدہ بخش ہے۔ جب بہت گرم غسل درکار ہو۔ تو بیمار شخص کو سینکے گرم پانی میں بٹھلا دو۔ پھر رفتہ رفتہ اور گرم پانی ملاتے جاؤ۔ اس طور سے پانی کی گرمی بہی زایل نہ ہو گی۔ اور تکلیف بھی نہ ہو گی +

صفائی۔ جن چیزوں سے بدبو پیدا ہو۔ اُنہیں فوراً دور کر دینا چاہیئے۔ جوں ہی کہ ہنڈیا وغیرہ برتن استعمال کر دیئے جائیں۔ تو ہنی انہیں اور کہیں رکھنا چاہیئے۔ اور کمرے میں کبھی انہیں خالی نہیں رکھنا چاہیئے۔ اور اچھی طرح سے اُنہیں صاف کر کے ہوا میں رکھنا چاہیئے +

خشک میل نسبتاً اتنی بری نہیں۔ جتنی تر میل خطرناک ہے۔ بیمار کے کمرے کے

فرش پر کبھی پانی نہیں ڈالنا چاہیئے۔ نہ وہاں گائے وغیرہ کا گوبر ہونا چاہیئے +
اگر کمرہ میلا ہو تو بیمار کو اُٹھاکر دوسرے کمرے میں لیجائیں۔ یہانتک کہ وہ بالکل خشک ہو جائے۔ مگر کمرے کو ہر روز جھاڑنا جھٹکنا بھی چاہیئے۔ اسکے یہہ معنے نہیں کہ دہوڑ کو اڑایا جائے تاکہ میل جوں کی توں بیٹھ جائے۔ تر کپڑے کے ساتھ ہر ایک چیز کو صاف کرنا دہوڑ کے دور کرنے کے لیئے بہترین طریق ہے +

آرام بیمار اشخاص ایسی آوازوں سے کہ جنکی صحت کی حالت میں وہ پرواہ نہیں کرتے۔ تکلیف پاتے ہیں۔ اس لیئے اُن کے پاس اونچی آواز کرنے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اُنہیں آرام دینے سے بہت فایدہ ہوتا ہے۔ اگر بیمار سویا ہو یا اُسے اونگھ آتی ہو۔ تو کسی قسم کی آواز تک نہیں ہونی چاہیئے۔ نیند کے برابر کوی ڈاکٹر نہیں۔ قدرتی شور بیمار کو اسقدر تکلیف نہیں دیتا جسقدر کہ لوگوں کی آواز اُنہیں ستاتی ہے۔ اگر گفتگو کرنی ہو۔ تو آہستہ کرو۔ چلو تو سہج سے چلو کانوں میں کبھی باتیں نہ کرو کیونکہ اس سے بیمار کو اُس بات کے معلوم کرنے کی تکلیف ہوتی ہے۔ اور اسے فکر لگی رہتی ہے۔ اگر کوئی بات اُسکے سننے کے لایق نہیں تو وہ بات باہر جاکر بیان کرو +

خوراک۔ بعض وقت بیمار کے لیئے خوراک سے پرہیز کرنا مفید ہوتا ہے اس بات کو بطور عام قاعدے کے یاد رکہنا چاہیئے۔ کہ بیمار کو کہانے پینے کے لیئے مجبور نہیں کرنا چاہیئے۔ برخلاف اسکے لمبی بیماری میں خوراک زندگی کے قایم رکہنے کے لیئے ضروری ہے۔ بیمار اشخاص بعض وقت بھوکھوں ہی مر جاتے ہیں۔ اسلیئے اکثر جب خوراک کی کوئی آرزو نہ ہو۔ بیمار کو کسیقدر کہانے کے لیئے دینا چاہیئے۔ مگر شرط یہہ ہے۔ کہ خوراک عمدہ قسم کی ہو۔ اور عمدہ طور سے پیش کی جائے۔ عموماً جب بخار ہو۔ تو دودہ پیچھ اور ایسے ہی اور زود ہضم چیزیں پلانی چاہیئں۔ ہر ایک دیر ہضم چیز سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ جو خوراک دی جائے خوب تیار ہونی چاہیئے۔ اور سفید کپڑے میں رکھکر صاف برتن میں لانی چاہیئے۔ اور صرف اتنی لانی چاہیئے۔ کہ جتنے

کی ضرورت ہو۔ خوراک کو مقررہ وقت پر لانا چاہیئے۔ اور ٹھیک وقت پر کہلانا چاہیئے خواہ بیمار کہائے خواہ نہ کہائے۔ اُسے اٹھا لینا چاہیئے۔ اُسکے پاس اُسے رکھ چھوڑنا نہیں چاہیئے۔ مگر جب بہت غذا نہیں کہائی جا سکتی تو کسیوقت تھوڑی کہا نیکو دل کر آتا ہے۔ زندگی بعض وقت ٹھیک وقت کی پابندی سے خوراک دینے پر منحصر ہوتی ہے۔

سلوک۔ بیمار اشخاص بہت تکلیف پاتے ہیں۔ اور دق ہو جایا کرتے ہیں اس لئے اُنکی برداشت کرنی چاہیئے۔ اُن کے ساتھ خوشی سے بولنا چاہیئے۔ اور انہیں خوش کرنے کی کوشش کرنا چاہیئے۔ مگر بیمار کے آگے جھوٹ کبھی نہیں بولنا چاہیئے۔ پہلو کے ادلنے بدلنے سر کے اُٹھانے۔ یا تکیہ ادہر اُدہر رکھنے سے بیمار کو آرام آجاتا ہے۔

دیسی حکیم اور اُنکی دوائیاں۔ طبی کتابیں جو دیسی حکما استعمال کرتے ہیں اور جو طبی مدرسوں میں داخل ہو کر تعلیم میں داخل نہیں۔ سینکڑوں برس گذرے ہیں کہ مرتب ہوئی تھیں۔ انمیں سے بعض اس سے بہت قدیم زمانے کی ہیں۔ ابتدا میں مردے کے جسم کو چھونا پلید سمجھا جاتا تھا اسلیئے انسان کی بناوٹ کی نسبت بہت کم حال معلوم ہوتا تھا۔ بیماریاں صرف تین خلطوں کے بگڑنے کی طرف منسوب کی جاتی تھیں۔ قدیم زمانے میں بعض حکما بڑے قابل آدمی ہوتے تھے۔ مگر انسان دہیاں تجربے سے بہت کچھ سیکھ سکتا ہے۔ حال میں تو یہہ کام کوئی ایسا نہیں سمجھا جاتا۔ بلکہ دکان کھولدی اور حکمت کا پیشہ شروع کر دیا۔ جب تک کہ حکما طبی مدرسے سے کوئی امتحان پاس نہ کرلیویں۔ تب تک اُن کے علم کی کوئی سند نہیں اسلیئے تعلیم یافتہ حکما اگر دستیاب ہوں۔ تو انہیں ترجیح دینی چاہیئے۔

مندرجۂ بالا ریمارک سب دیسی حکما سے متعلق نہیں ہیں۔ انہیں بھی بعض بہت عمدہ حکیم ہیں۔ جنہوں نے تجربے سے بہت فایدہ حاصل کیا ہے۔ لیکن لاعلم نادان حکیموں اور اُن کی لاف زنیوں سے بالکل پرہیز کرنا چاہیئے۔

توہمات۔ جنتر منتر اور بہوت پریت کی طرف بیماریوں کو منسوب کرنا بیفایدہ

اور گناہ ہے۔ اُن کا کبھی نام بھی نہیں لینا چاہیئے۔ اور نہ دوائی کے لئے وقت کی تعیین کرنی چاہیئے۔ کیوں کہ اسطور سے بڑا نقصان ہوتا ہے۔ دوائی کی جب ضرورت آپڑے تب ہی دینی چاہیئے۔ خدا کی حکومت کبھی بند نہیں ہوتی۔ جو بات کہ درست ہے۔ اسکے لئے ہر ایک وقت اچھا وقت ہے۔ ایسی باتیں جاہل عورتوں کی ہیں۔ یا ان حکماء کی جنہیں کچھہ آتا جاتا نہیں۔ عمدہ دوائی دو۔ ہر ایک ممکن خبرداری کرو اور خدا سے دعا مانگو۔ جو حکیم منتر جنتر کرنیوالا ہو۔ اُسے کبھی نہ بلاؤ وہ اپنی نالایقی کو اس طور سے پوشیدہ کرتا ہے +

بخار

بخار کی وسعت۔ تخمیناً تیس لاکھ اشخاص ہر سال ہندوستان میں بخار سے ہلاک ہوتے ہیں۔ اس بیماری سے جس قدر ہلاکت برپا ہوتی ہے۔ ویسے اور کل بیماریوں کے ہلاکت کی مجموعی تعداد بھی نہیں۔ علاوہ انکے جو فوت ہو جاتے ہیں۔ کئی لاکھ ایسے ہیں کہ جو اس سے تکلیف پاتے ہیں بخاردار اضلاع میں۔ اگر کوئی شخص شام کے وقت گشت کرے تو اُسے ضرور معلوم ہوگا۔ کہ یا تو کوئی بیمار اُس میں مبتلا ہے یا مبتلا ہونیکو تیار ہے یہ بات فی الواقع ایسی ہی نظر آتی ہے اس لئے اسکا انسداد اور اسکا علاج ازبس ضروری ہے +

علامات۔ بخار کی علامات روز روشن کی طرح ظاہر ہیں۔ بدن بہت گرم ہوتا ہے۔ پیاس سے مُنہ سوکھا جاتا ہے۔ نبض تیز چلتی ہے۔ چہرہ سرخ اور تمتماتا ہوتا ہے۔ اور قارورہ کم اور بہت رنگدار ہوتا ہے +

بخار کیا ہے۔ بخار جسم کا جلنا ہے۔ جو جسم کو ایسا ناتوان کر دیتا ہے۔ کہ دیسی خوراک سے اسکی پرورش نہیں ہوتی۔ کمزوری ہو جاتی ہے۔ اور کثرت سے گندہ مادہ جگر۔ تلی اور دیگر اعضا پر گرتا ہے جس سے وہ سب اعضا مخلصی نہیں پاتے۔ اور خون ٹھیک طور سے مصفا نہیں ہوتا +

عام علاج ضروری ہدایتیں جنہیں یاد رکھنا چاہیئے۔ وہ مفصل ذیل ہیں۔
اول۔ جسم کی بڑی حرارت کی کمی۔ اگر جسم کی حرارت میں تخفیف پیدا کی جائے
تو گویا پھر ایندھن کم جلیگا۔ اور جسم اسقدر جلدی لاغر نہیں ہوگا۔ اُن سے نرم تجاویز جنکا
بعد ازاں بیان ہوگا۔ اکثر یہی نتیجہ پیدا کرینگی۔ جب اچانک حرارت بہت تیز ہو جاتی
ہے۔ اور پٹھے اینٹھے جاتے ہیں۔ اور اور نشانات ایسے ظہور کرتے ہیں۔ جیسے
غشی کا ڈر ہو۔ تو اُس کے لیئے ڈاکٹر برچ صاحب نے لکھا ہے۔ کہ بیمار کو سرد پانی
سے غسل کرایا جائے۔ جاہل لوگ اکثر سرد پانی اور تازہ ہوا پر اعتراض کرتے ہیں
یہ محض اُن کی ناسمجھی ہے۔ اسکی طرف غور نہیں کرنا چاہیئے مگر احتیاط ضروری ہے
اگر ممکن ہو۔ تو ڈاکٹر سے صلاح لے لینی چاہیئے۔ اگر یہہ میسر نہ آوے تو بچے کو
گردن تک شیر گرم پانی میں بٹھاؤ۔ پھر آہستہ آہستہ سرد پانی ملاتے جاؤ تاکہ حرارت
خفیف ہوتی جائے۔ بچے کو اس میں ۱۰ سے ۵ امنٹ تک بٹھانا چاہیئے۔ سر کو بھی
سرد رکھنا چاہیئے۔ موٹا تہہ دار مرطوب کپڑا یہہ کام نہیں دیسکتا یہہ جلدی گرم
ہو جاتا ہے۔ اور حرارت کو زیادہ کرتا ہے۔ ایک ٹکڑہ کپڑے کا جو سرکہ اور پانی سے
تر کیا جائے۔ استعمال کرنا چاہیئے۔ جونہی کہ کپکپاہٹ شروع ہو بچے کو اُٹھا لیا جائے۔
اور چادر میں جو پہلے اُسے لینے کے لیئے بچھائی گئی ہو سے لیا جائے اور بغیر مالش کرنے
کے آہستہ آہستہ سکھلانا چاہیئے۔ کامل طور سے سکھلانا ضروری نہیں۔ پھر جب
چادر سے اُسے لپیٹا جائے تو وہ سو جائیگا +

اگر خطرناک نشانات پھر عود کر آئیں تو پھر غسل کرانا چاہیئے۔ بعض وقت ۲۴
گھنٹوں کے درمیان ایکدفعہ سے زیادہ ایسا کرنا پڑتا ہے +

ایسی صورتوں میں جو بہت سخت نہیں پانی اور سرکے کو ایک تہائی کی نسبت
سے ملا کر اسفنج کرنا بہت مفید ہے۔ خاص کر اُن بچوں میں جنہیں آئے بہت
عرصہ ہو گیا ہے +

سرد پانی کثرت سے پینا۔ برف استعمال کرنا اگر میسر آجائے حرارت کے کم

کرنے کے اور وسائل ہیں ایسے ہی سر کو مندرجۂ بالا طریقے سے سرد رکھنا مفید ہے۔ نوشن جس میں مساوی سرکہ کا عرق ملا ہوا ہو۔ بہ نسبت خالی پانی کے بہت مفید ہے +

بعض دوائیاں سرد تاثیر رکھتی ہیں۔ جسم کو اتنے گرم روغن سے ملنا جسے بدن سہار جائے۔ اکثر بہت مفید ہے۔ بعد غسل کے یا خواب کے جو غسل کے بعد آجاتی ہے ایسا کرنا چاہیئے +

جب بیمار سخت جل بھن رہا ہو۔ اُسکے بدن پر کپڑے لاد دینا جلدی پسینہ نہیں لاتا۔ بلکہ اور گرمی زیادہ کرتا ہے۔ جب پسینہ آنے لگے تو پھر فالتو کپڑے ڈالنے چاہیئے +

دوم آرام - جیسے بخار جسم کو زائل کرتا ہے۔ ویسے ہی ہر ایک کام اور ہر ایک حرکت۔ حتیٰ کہ ہر ایک خیال اپنی مقدار کے مناسب حال کچھ نہ کچھ صرف کرتا رہتا ہے۔ اسلئے بیمار کو بالکل آرام سے رکھنا چاہیئے +

سوم خوراک سے امداد دینا - بعض اوقات دیسی حکما بیمار کو بھوکوں مروا ڈالتے ہیں بخاریں تو تخفیف ہو جاتی ہے۔ مگر بھوکوں نوبت ہلاکت پہونچ جاتی ہے۔ اس طور سے ہلاکت کی جو نوبت پہونچتی ہے۔ اُسکا کچھ پوچھیں ہی نہیں۔ خاص کر اُن بخاروں میں جنہیں آتے آتے عرصہ ہو گیا ہو۔ جہانتک ممکن ہو سکے طاقت کا ہر ایک ذرہ بحال رکھنا چاہیئے۔ خوراک کو واقعی دانائی سے منتخب کرنا چاہیئے +

چہارم خون کی صفائی - بعض دوائیاں اس مطلب کیلئے مفید ہوتی ہیں جیسے ہلکا جلاب بخار کی پڑیہ وغیرہ +

بخار کے درجے - قریبًا سب بخار ایک ہی طور سے شروع ہوتے ہیں۔ عمومًا کچھ عرصے تک یہ بات بتلانا کہ وہ کس قسم کا بخار ہے۔ مشکل ہے۔ جب اُنمیں ایزاد ہو۔ تو پھر اُنکی تین قسمیں کیجاتی ہیں +

اول - عارضی بخار +

دوم نوبتی بخار - یعنی جو اپنے دوران میں کبھی چڑھتا کبھی اتر جاتا ہی +
سوم - حصبہ جدری - یعنی ایسا بخار کہ جسکے سبب سے چیچک وغیرہ نکلتا ہی -
مندرجہ بالا تقسیم کو پابندی کے ساتھ مدنظر رکھکر نہیں لکھیں گے - سادہ اور عام
قسموں کا پہلے ذکر کیا جائیگا +

اول عارضی بخار

یہہ نام بخار کی ایک ہلکی قسم کا ہے - جو ۲۴ گھنٹے سے لیکر دو یا تین روز تک رہتا
ہے - جیسے نوبتی بخار میں حال ہوتا ہے ویسا اسمیں نہیں ہوتا - جب بچہ دانت
نکالے - تو اسوقت یہہ بخار اکثر ہو جاتا ہے - لیکن بچپن کے زمانے میں بھی
ہو جایا کرتا ہے +

علامات - اسکا آغاز عموماً یوں ہوتا ہے کہ پہلے کمزوری محسوس ہوتی ہی -
بھوکھ نہیں لگتی - سردی - سردرد - اعضاء میں درد - پیاس اور شوخ رنگدار قارورہ
اسکی اور علامات ہیں - جونہی یہہ بخار چڑھتا ہے - ہاتھ سے حرارت معلوم ہو
سکتی ہے - اور نبض تیز چلتی ہے - زیادہ تر حرارت ایک دن سے زیادہ
عرصے تک رہتی ہے - جب بخار کم ہو جاتا ہے - تو تھوڑا سا پسینہ آتا ہی +

بواعث - غیر مناسب خوراک - دھوپ میں رہنا - موسم کی تغیرات
سردی کا لگ جانا اور دانت نکالنا - یہہ اسکے عام بواعث میں سے ہیں +

علاج - بچے کو سرد اور ایسے کمرے میں جہاں روشنی آتی ہو لٹانا چاہئے -
جب تک بچہ سردی کی شکایت کرتا معلوم نہ ہو - ایک چادر اوڑھنے کے لئے
کافی ہے - نہیں تو سردی کے زائل ہونے تک کمبل اڑھا دینا چاہئے +
ڈکسٹر آئیل - (ریندی کا تیل) کا معتاد عموماً مفید پڑتا ہے - جب حرارت خوب
زور پر ہو تو لائم جوس (لیموں کا عرق) یا املی کے شربت میں تھوڑا سا پانی
ملا کر دینا فائدہ کرتا ہے - بدن کو ایک حصہ سرکہ اور چار حصے پانی کے ساتھ اسفنج

کرنا بہت تر و تازہ کرتا ہے - جب جلاب ہو جائے تو اسکے ایک گھنٹے بعد فیور مکسچر (دیکھو دوائیوں کے بیان میں) ہر دوسرے گھنٹے دینا چاہئیے - اس علاج سے بخار میں ۱۲ سے ۲۴ گھنٹے کے عرصے میں فرق پڑنے لگ جائیگا - اس کے اول علامت یہہ ہوگی کہ سر موئے پسینے کی تری کے نشان معلوم ہونگے اسوقت بچہ پر ذرا بھاری کپڑہ اڑھا دینا چاہئیے - اور اگر بچہ بڑا ہے تو پسینہ آنے کے وقت تک گرم چائے دینی چاہئیے +

خوراک کے ذریعے طاقت کو قایم رکھنا چاہئیے پہلے روز دودھ میں پانی ملا کر دینا چاہئیے - اور پھر ذرہ مقوی خوراک کھلانی چاہئیے - چوزے کا شوربا بہت عمدہ غذا ہے - جب یہہ اندیشہ ہو کہ بچہ رات کو بے چین رہیگا تو سوتے وقت گرم پانی سے غسل کرنا اور گرم تیل سے بدن کو آہستہ آہستہ مالش کرنا مفید ہوتا ہے +

اگر پھر بھی بخار آئے تو جیسا کہ آگے بیان آتا ہے بچہ کو کوینن دینی چاہئیے -

۲- نوبتی بخار

یہہ بخار بہت عام ہے - ایک زمانے میں انگلستان میں بھی کثرت سے پھیلا کرتا تھا - لیکن جب سے جوہڑوں کا انتظام کیا گیا - اور صفائی کیطرف زیادہ خیال کیا گیا - تب سے وہاں آرام ہے - اگر یہاں بھی یہہ ذریعہ استعمال کئے جائیں تو ویسا ہی نتیجہ نکلیگا +

صورتیں - اس بخار کی تین خاص صورتیں ہیں - **اول** - یومیہ - **دوم** - تیا **تلیسرا** - چوتھیا - یعنی دو دن کے بعد بخار ہونا جو عموماً دوپہر کے بعد چڑھا کرتا ہے - جو بخار کہ روزمرہ چڑھا کرتا ہے - شاید بہت عام ہے - علاوہ ازیں بعض اور بے قاعدہ صورتیں بھی ہیں - جنمیں کم و بیش فرق کے ساتھ بخار آیا کرتا ہے - جو مندرجہ بالا صورتوں سے جدا ہیں - لیکن تمام قسموں میں علامات بھی - سردی

حرارت اور پسینہ ہوتے ہیں ÷
بچوں میں علامات ایکساں ہونا بہت کم ہے کپکپی نہیں ہوتی بڑوں کی نسبت دوران بھی کم ہوتا ہے۔ مگر حرارت سے بخار بہت نمایاں ہوتا ہے ÷

علامات۔ بچہ دودھ نہیں پیتا۔ زبان ڈھیلی چھوڑ دیتا ہے سردی کے محسوس ہونے سے غشی آجاتی ہے۔ چہرہ زرد اور کھردرا ہوجاتا ہے۔ ہاتھوں کو سردی محسوس ہوتی ہے۔ اسکا دوران ممکن ہے۔ یا ۱/۲ گھنٹے یا دو تین گھنٹے تک رہے۔ اُسکے بعد حرارت شروع ہوتی ہے۔ جو دو سے چار گھنٹے تک رہتی ہے۔ آخر پسینہ آنا شروع ہوتا ہے۔ پہلے چہرے اور گردن پر پسینہ معلوم ہوتا ہے۔ ادھر تمام بدن پر پسینہ آجاتا ہے۔ اسوقت نبض اپنی اصلی حالت پر آجاتی ہے۔ اور بیمار اپنے تئیں معمولی صحت کی حالت میں معلوم کرتا ہے۔ گو بہت کمزور ہوتا ہے ÷

علاج۔ بڑا مدعا سردی اور حرارت کی دوران کا کم کرنا ہے۔ جب سردی کی شکایت ہو۔ تو بیمار پر خوب کپڑے اُڑھا دینے چاہیئے۔ گرم پانی کی بوتل فلالین کے کپڑے میں لپیٹ کر اُسکے پاؤں سے لگانی چاہیئے۔ اور گرم چائے۔ یا ادرک کو پانی میں جوش دیکر خوب اُسے پلانا چاہیئے۔ جب حرارت کا وقت شروع ہو تو کپڑے علیحدہ کردینے چاہیئے۔ بیمار کو خوب سرد پانی پلانا چاہیئے۔ جو پسینے کو لانے کے لئے بہت اچھا ذریعہ ہے۔ اور بدن کو پانی میں سرکہ ملا کر اسفنج کرنا چاہیئے۔ اگر ضروری ہو تو ہر گھنٹے پسینہ آنے تک فیوزنگ مکسچر دینا چاہیئے ÷

جب بیمار کو پسینہ تو آئے مگر خواب نہ آئے۔ تو جسم کو اور بھی خوب گرم رکھنا چاہیئے۔ چائے یا ادرک کا پانی دینا چاہیئے۔ یا اگر بیمار پسند کرے تو سرد پانی پلانا چاہیئے۔ اسبات کا خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ کہیں سردی نہ لگ جائے۔ کپڑوں کے بدلنے میں جلدی نہیں کرنی چاہیئے ÷۔

اب کونین دینی چاہیئے - اس دوائی کا بڑا فائدہ یہہ ہے - کہ بخار کے انسداد میں بڑی امداد دیتی ہے - بعض اور دوائیاں مثلاً چرائتا مقوی ہیں - مگر اُن میں یہہ تاثیر نہیں +

یہہ بات بطور قاعدہ کلیہ کے یاد رکھنی چاہیئے - کہ جب جاڑا چڑہا ہوا ہو - یا حرارت کا دوران ہو تو اُسوقت کونین نہیں دینی چاہیئے - جب پسینہ آجائے - تو اُسوقت اُسکا وقت آتا ہے - آنتیں بند نہیں ہونی چاہیئے اور خالی معدے میں بہت معتاد نہیں دینا چاہیئے - پانچ برس سے کم عمر کے بچے کو دن میں دو معتاد دینی چاہیئے - اور ہر ایک معتاد اتنا ہونا چاہیئے - کہ جو ایک دونی پر آجائے چھہ سے بارہ برس کے عمر کے بچے کو جتنا چونی کے اوپر آجائے - دن میں دو دفعہ - کسی قدر عرق لیموں اسمیں ملالیں تو اچھا ہے +

جب بخار سے افاقہ ہو جائے تو پھر بھی تھوڑی تھوڑی کونین دس روز تک بعد ازاں دینی چاہیئے - سردی کا بڑا خیال رکھنا چاہیئے +

ضرورت کے وقت جیسا کہ پیچھے بیان ہوا سرد پانی سے غسل کرانا چاہیئے - بعض صورتوں میں جہاں کونین فائدہ نہیں دیتی - سنکھیا فائدہ دیتا ہے - پس فولر صاحب کا سولیوشن آف آرسنک اندازے کے موافق پانی ملاکر استعمال کرنا چاہیئے کھانیکے بعد دن میں دو دفعہ دو قطرے دینے چاہیئے - لیکن چونکہ اس کا استعمال بہت خطرناک ہے اسلیئے خاصکر چھوٹے بچوں کو بجز ڈاکٹر کے ساتھ صلاح و مشورہ کرنے کے نہیں دینا چاہیئے +

اس بخار کے مابعد نتایج - بعض بچے اس بخار کے حملوں کے بہت شکار ہوتے ہیں - ہر ایک حملے سے افاقہ تو ہو جاتا ہے - مگر کمزوری بہت بڑہتی جاتی ہو - بچہ دُبلا پتلا ہو جاتا ہے - اور بدن لجلجا اور خون پانی سا ہو جاتا ہے - اور بہت کم پرورش کرنے کے لایق رہتا ہے تلی بھی بڑھ جایا کرتی ہے - یہاں تک کہ آخر دستوں یا کمزوری سے موت آجاتی ہے - کسیقدر حدتک یہہ بیماری قابل علاج ہے لیکن

اگر کبھی حالت جاری ہے تو علاج بیفایدہ ہے +

ذیل کے ذریعے استعمال کرنے چاہیئے۔ چھوٹے بچوں کی خوراک زیادہ تر دودھ ہونا چاہیئے۔ جب تک کہ بخار کے علامات ہیں۔ کونین کے دو پورے معتادوں میں دو دفعہ دینے چاہیئے۔ جب فایدہ ہو۔ تو معتادیں تخفیف کردینی چاہیئے۔ بعدازاں تین ماہ تک سائٹیریٹ کے ساتھ اُسے ایک سے دو گرین تک دینا چاہیئے۔ اگر اس سے آنتوں میں کوئی فتور ہو۔ تو اسکے بجائے سرپ آف آیوڈائیڈ دینا چاہیئے۔ لیکن اسکی معتاد کے درمیان کونین بھی دن میں دو دفعہ ضرور دینی چاہیئے۔ دستوں کو فوراً بند کر دینا چاہیئے۔ کچھ ہوا خوری کرانی چاہیئے۔ لیکن دہوپ میں پھرنے اور تکان سے پرہیز کرنا چاہیئے +

اگر بخار کا دورہ جاری رہے تو بہترین تدبیر یہ ہے کہ آب وہوا تبدیل کیجائے +

انیمیا۔ (یا خون کی کمی) یہہ حالت پہلی حالت سے بہت مشابہت رکھتی ہے۔ خون پانی سا ہو جاتا ہے۔ اور اُسمیں چند سرخ گلوبیول ہو جاتے ہیں۔ ہونٹ اور زبان زرد پڑجاتے ہیں۔ بیمار سست رہتا ہے۔ اور کام کرنے کو اُس کا دل نہیں چاہتا +

علاج۔ صحت کو ترقی دینے کے عام وسایل استعمال کرنے چاہیئں۔ مندرجہ ذیل نسخہ بھی دینا چاہیئے۔ سلفیٹ آف آئرن (ہیراکسیس) ۴ گرین۔ اوٹھر واٹر۔ اور انفیوژن آف چرائتا (جوشاندہ چرائیتا) چہہ چہہ اونس۔ اسے چھوٹی چمچی سے لیکر بڑی چمچی تک موافق لحاظ عمر کے دینا چاہیئے +

سلفیٹ آف آئرن سیاہی بنانے میں کام آتا ہے۔ اور اس سے پاخانہ سیاہ ہو جاتا ہے۔ لیکن اسکا کچھہ ہرج نہیں ہے +

تلی۔ تلی ایک مستطیل سا چپٹا گوشت ہے۔ بہت اسفنج دار ہے۔ اور پیٹ کے اوپر کے حصے میں جسم کے بائیں طرف ہوتا ہے۔ صحت کی حالت میں تو یہہ معلوم نہیں ہوتا۔ لیکن جب بخار آتے آتے عرصہ ہو جائے۔ تو یہہ معلوم بھی ہوتا ہے۔ اور

دیکھا بھی جا سکتا ہے۔ چنانچہ پیٹ کے بڑے ہونے کی حالت میں ہر کوئی اسے دیکھتا ہے۔ خون کے سُرخ ذرات کم ہو جاتے ہیں۔ زبان زرد ہو جاتی ہے اور لرزتی ہے اور آنکھ کی سفیدی کا رنگ لیموں کا سا ہو جاتا ہے۔ جب تلی کو تکلیف پہونچے۔ یا بڑی ہو جائے اور آہستہ سا صدمہ یا ذرہ یا دُھکا۔ بھی ملنا اُس میں شگاف کر دیتا ہے اور اُسمیں سے یہانتک خون نکلتا ہے۔ کہ بیمار مر جاتا ہے۔ بخار کے پچھلے نتایج کے بیان میں۔ جو علاج بیان کیا گیا ہے۔ اُس سے اسمیں بہت فایدہ ہوگا۔ جب تلی کو بڑے ہوئے بہت عرصہ ہو گیا ہو۔ تو ڈابوڈ ایڈ آف مرکری کی مرہم کی روزمرہ مالش کرنی چاہیئے +

بواعث۔ بخار اور رہائمٹنٹ فیور کو جسے ملیریا بھی (خراب ہوا) کہتے ہیں۔ گو اسکی کبھی تفریق نہیں کیگئی۔ عموماً ایک قسم کا زہر خیال کیا جاتا ہے۔ خیال کرتے ہیں۔ کہ کسی قدر عام ہوا کی سبب یہہ بیماری ہوتی ہے۔ کیونکہ جو لوگ اوپر کے کمروں میں سوتے ہیں۔ اُنہیں بہ نسبت اُن لوگوں کے جو زمین پر سوتے ہیں یہہ بخار کم ہوتا ہے یہہ بھی خیال کیا جاتا ہے۔ کہ رات کے وقت یا بحالت خواب میں اسکا زور زیادہ ہوتا ہے۔ کیونکہ اس بخار کا اکثر کرکے ایسے وقتوں میں بہت ظہور ہوتا ہے۔ دریا کے دلدل دار کناروں کے پاس یہہ زیادہ تر پیدا ہوتا ہے۔ گھنے جنگلوں میں اور ریتلے اضلاعوں میں بھی جنکی تہہ دار زمین میں رطوبت ہو۔ گیلی مٹی کا خشک ہونا ایک اور باعث ہے۔ موسمی ہواؤں کے بعد اکثر کرکے بڑی کثرت کے ساتھ پیدا ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اسوقت سورجکی دہوپ زمین کو جو رطوبت سے بھری ہوتی ہے۔ سکھلا دیتی ہے۔ پانی اُسکو اپنے میں جذب کر لیتا ہے اور جیسے یہہ ہوا سے پیدا ہو سکتا ہے۔ ویسا اس سے پیدا ہوتا ہے۔ اسکے عام بواعث میں سے ایک یہ باعث ہے +

مدراس کے کمشنر حفظان صحت بیان فرماتے ہیں۔ کہ سرد اور موسمی ہواؤں کے چلنے کے درمیان بہت لوگ بخار کے شکار ہوتے ہیں۔ آپکے نزدیک اسکا باعث جسقدر موسم کا تغیر ہے۔ ویسے ملیریا کا زہر نہیں۔ آپ بیان فرماتے ہیں۔ جب بخار سے لوگوں کو اسبات کی سمجھ آجاتی ہے۔ کہ مناسب کپڑوں اور خوراک کے سبب کیسے اپنے بدن کی

موسمی تغیرات سے حفاظت کریں۔ تو اس حال میں تعداد اموات میں بہت تخفیف ہو جاتی ہے۔ مگر اور تدابیر بھی بہت ضروری ہیں+

بخار سے محفوظ رکھنے والی چیزیں۔ جسم کو تقویت دینے کے جسقدر ذریعہ ہیں۔ اس بیماری کے حملوں سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اسکے جو بواعث بیان کئے گئے ہیں۔ انکا تدارک بھی اسکی انسداد میں بہت کچھہ امداد دیتا ہے۔ مگر بعض اور ایسی ضروری باتیں ہیں۔ کہ جن کی طرف خاص توجہ کرنی چاہئے+

اول۔ جوہڑوں کا خراب پانی اس بخار کی پیدایش کا خاص ذریعہ ہے۔ اسلئے اچھے پانی کے حاصل کرنے کے لیئے بہت کوشش کرنی چاہئے۔ اگر یہہ ممکن نہ ہو۔ تو پینے کے پانی کو جوش دے لینا چاہیئے+

دوم۔ جب بخار کا موسم ہو۔ تو گرم کپڑے پہننے چاہئے۔ خاصکر رات کے وقت اور موسم کے تغیرات میں+

سوم۔ رات کی ہوا سے بچنا چاہئے۔ جب بخار پھیلا ہوا ہو۔ تو سایہ کے نیچے سونا چاہئے۔ باہر ہرگز نہیں سونا چاہئے+

چہارم۔ اوپر کی منزل کے کمرے میں سونا بہ نسبت نیچے کے کمرے سے بہت مفید ہے۔ پلنگ بھی بہ نسبت زمین کے بہت اچھا ہے+

پنجم۔ خشکی اور سردی سے بچنا چاہئے۔ صاف ہوا کا بڑا خیال رکھنا چاہئے۔ سوئے ہوئے اشخاص کے بدن پر ہوا کا لگنا بہت برا ہے۔ ایسے ہی غسل کیوقت ہوا نہیں لگنے دینی چاہئے+

ششم۔ جب تک سورج چڑھ نہ پڑے باہر نہیں جانا چاہئے۔ تسپر بھی کچھہ کھا کر گھر سے نکلنا چاہئے+

ہفتم۔ دھوپ سے پرہیز کرنا چاہئے۔ بہت تکان۔ یا بہت فاقوں سے جسم کو ماندہ نہیں کرنا چاہئے+

ہشتم۔ مرطوب جگہوں۔ تر کپڑوں میں بیٹھنا اور کمزوری کیحالت میں کثرت

سے نہانا بڑا نقصان آور ہے +

نہم۔ بخار کے موسم میں یا ملیریا والے مقامات میں ہر روز کسی قدر کونین کہالینی چاہئیے +
اگر مندرجہ بالا ہدایات کیطرف غور کیجائیگی تو بخار سے بہت آرام رہیگا۔ اور ہر
سال لاکھوں جانیں بچ جاینگی +

جب ڈاکٹر ملفور صاحب مدراس کے سرجن جنرل تھے۔ تو آپ نے مندرجہ ذیل
سرکیولر جسمیں بخار کے علاج اور انسداد کی مختصر ہدایات درج تہیں شایع کیا +

بخار کی بیماروں کیلئے ہدایات

جس شخص کو بخار آتا ہو۔ اُسے دہوپ میں۔ رات کی ہوا میں یا بارش میں نہیں گھومنا
چاہئیے۔ بلکہ گھر میں بیٹھ رہنا چاہئیے۔ اور کسی جلاب آور چیز مثلاً کسٹر ائیل کا ایک
معتاد کھالینا چاہئیے +

(۲) اس سے جب آنتیں صاف ہو جائیں تو اسکے بعد کونین کہانی چاہئیے۔ یہہ
بخار کے انسداد کیلئے سب دوائیوں سے عمدہ دوائی ثابت ہوئی ہے +

(۳) کونین اسطور سے کہانی چاہئیے۔ کہ اگر بڑا شخص ہے تو وہ اسقدر کونین لے
جسقدر کہ انگشتی کے اوپر آجائے۔ اسے گلاس میں ڈال لے۔ اور کسی قدر پانی ملاکر خوب
ہلائے۔ اور پہر اُسے پی جائے۔ جب تک بخار آتا رہے۔ تب تک ہر روز اس قدر
خوراک تین دفعہ کہانی چاہئیے۔ اسکے بعد ایک ہفتہ تک ایک معتاد کھانا چاہئیے +
اس سے جسم میں تقویت آجائیگی اور پہر بخار نہیں ہوگا +

(۴) جن بچوں کو بخار آتا ہو۔ انہیں جلاب اور دوائی اور کونین دینی چاہئیے۔ مگر انکی
عمر کے لحاظ سے پانچ برس کی عمر سے کم بچے کو اسقدر کونین دینی چاہئیے۔ جسقدر کہ دونی پر
آجائے اور دو دفعہ دن میں اور ایسے ہی چھ سے بارہ برس کے عمر کی بچے کو اسقدر کونین
دیں جسقدر کہ چونّی پر آجائے۔ اور دن میں دو دفعہ +

(۵) ہندوستان میں بہت لوگوں کی یہہ عادت ہے - کہ جب اُنہیں بخار ہو جاتا ہے - تو وہ کہانا نہیں کہاتے - لیکن ایسا کرنا بُرے دستور کی پیروی ہے - اس سے جسم کمزور ہو جاتا ہے - اور بُرے نتایج پیدا ہوتے ہیں - جن لوگوں کو بخار آتا ہو - انکے لئے دودہ - پیچہہ - شوربا بہت عمدہ ہے - اور اگر ہو سکے - تو جو وہ روزمرہ کہایا کرتے ہیں وہ بھی کہایں +

(۶) جو اشخاص بخار سے اچہے ہو جائیں اُنہیں اپنا بدن گرم رکھنا چاہئے - اور رات کے وقت گھر کے باہر کبھی نہیں رہنا چاہئے +

(۷) بخار کے موسم میں بہ نسبت معمول کے گرم کپڑے پہنے جاہیں - اور تر کپڑوں میں اور باہر سونے سے پرہیز کرنا چاہئے +

(۳) ریمٹنٹ فیور

علامات - اس قسم کے بخار میں حرارت بعض وقت کم ہو جاتی ہے - لیکن بالکل زایل کبھی نہیں ہوتی - اکثر کرکے اچانک یہہ بخار آدباتا ہے - بعض وقت عضا میں کمر میں اور سر میں درد شروع ہو جاتا ہے - اور اکثر قے بھی ہوتی ہے - پانی سے دست بھی آیا کرتے ہیں - لرزہ شاذونادر ہی دیکھا جاتا ہے - مگر ہاتھ اور پاؤں سرد معلوم ہوتے ہیں - چند گھنٹوں کے عرصے میں جسم انگار سا تپتا ہے - جسکا دورہ آٹھ سے بارہ گھنٹے تک رہتا ہے - اسوقت حرارت خفیف سی ہو جاتی ہے - مگر بالکل چھوڑتی نہیں - اسکے ساتھ ہی تھوڑا تھوڑا پسینہ بھی آتا ہے - گھٹاؤ عموماً صبح کے قریب ہوتا ہے - اور بڑہاؤ شام کے قریب پیاس بہت لگتی ہے - زبان پر ہمقوک جمی رہتی ہے - اور سانس بہت تیز آتی ہے - جب بخار اپنی اعلے حرارت پر ہوتا ہے - تو بہت بیچینی ہوتی ہے - اور خبرداری نہ کیجائے - تو غشی بھی آیا کرتی ہے + ممکن ہے کہ اسکی حالت اسقدر خفیف ہو کہ محسوس بھی نہ ہو سکے +

بواعث - اسکا ایک باعث تو ملیریا ہے کہ سردی پسینے کو روک دیتی ہے

اور بخار کے زہر کو حملہ کرنے کیلئے آمادہ کرتی ہے۔ لیکن ممکن ہے۔ کہ بچوں میں دانت نکالنے کے سبب سے۔ نامناسب خوراک سے۔ معدے یا آنتوں کے بگڑ جانے سے۔ کو لون وغیرہ سے بخار آتا ہو+

علاج۔ اس کا انحصار باعث پر ہے۔ اسلیئے اول اسکی تشخیص کرنی چاہیئے۔ اگر ملیریا کے باعث سے آتا ہو۔ تو ذیل کی تدبیر کرنی چاہیئے+

اگر جلاب نہیں دیا گیا تو پہلے آنتوں کو صاف کرنا چاہیئے۔ تھوڑی دیر کے بعد ہر گھنٹے بعد فیور مکسچر دینا چاہیئے۔ بچھونا ہلکا ہونا چاہیئے۔ اور کمرے کی ہوا صاف ہونی چاہیئے۔ ہلکی خوراک سے طاقت کو برقرار رکھنا چاہیئے۔ رات کیوقت شیر گرم پانی سے غسل کرنے سے نیند آجاتی ہے۔ اگر بخار کو اچھا لگے تو سر کو سرد رکھنا چاہیئے جب پیشانی پر پسینہ آئے۔ اور حرارت کم ہونے لگے۔ تو فیور مکسچر بند کر دینا چاہیئے۔ اور کونین کا پورا ڈوس دینا چاہیئے۔ جب حرارت کے تیز ہونیکا وقت ہو۔ تو اس وقت کونین نہیں دینی چاہیئے+

جوں جوں بخار کم ہوتا جاتا ہے۔ توں توں اُسکے بار دگر چڑھنے کا وقت لمبا ہوتا جاتا ہے۔ اسلیئے کونین کی ڈوس کو منقسم کر کے دو دفعہ دینا چاہیئے۔ کم سے کم ایسا دس روز تک کرتے رہنا چاہیئے۔ اسکے بعد کونین کے بجائے چرائتا دینا چاہیئے۔ اگر کمزوری ہو۔ تو اس صورت بخار کے پچھلے نتایج کے بیان میں جو علاج لکھا ہے اُسکی موافق عمل کرنا چاہیئے۔ سخت صورتوں میں جیسے کہ پہلے لکھا گیا ہے۔ سرد غسل کرانا چاہیئے+

(۴) ٹفوئیڈ یا اینٹرک فیور حمی اسہالی

اس بخار کا نام انگریزی میں ٹفوئیڈ ہے۔ اور اسے انٹرک کہتے ہیں۔ کیوں کہ اس کا اثر ہمیشہ انتڑیوں پر پڑتا ہے+

کئی یورپین سپاہی اس بخار کے ہر سال شکار ہوتے ہیں۔ مگر یورپین بچوں اور

دیسیلیوں میں شاذ ونادر ہی ہوتا ہے۔ طفولیت کے ایام میں اسکی رفتار ہلکی ہوتی ہے۔ اور اگر اسکی تیمارداری خوب کیجائے۔ تو اکثر حالتوں میں اس سے آرام ہو جاتا ہے۔ اسلیئے اسپر طویل مضمون لکھنا ضروری نہیں +

یہہ ایک طرح سے تپ لازم کی قسم سے ہوتا ہے۔ کیونکہ اس کا دورہ تین ہفتوں کے قریب رہتا ہے۔ عموماً چھوٹے چھوٹے سرخ نشان بھی پڑ جاتے ہیں۔ جو بخار کے آٹھویں دن سے بارہویں دن تک کثرت سے نمودار ہوتے ہیں۔ کمزوری بہت ہو جاتی ہے۔ اور کم وبیش دست بھی آتے ہیں۔

فی الحال ایسا خیال کیا جاتا ہے۔ کہ اسکا زہر خراب پانی کے ذریعے خاص کر اندر داخل ہوتا رہتا ہے۔ ٹیٹوں کے نزدیک جو کنوئیں ہوں۔ اکثر اُن سے بدن کا ایسا حال ہوتا ہے۔ یہہ خیال کرنا ہی کیسا مکروہ ہے۔ کہ لوگ پاخانہ اور پیشاب کہاتے پیتے ہیں۔ جو لوگ اس بیماری میں مبتلا ہوں۔ انکا پاخانہ سخت مضر ہوتا ہے۔ انکے پاخانہ کو فوراً گھر سے اٹھوا کر کہیں دور ڈلوا دینا چاہیئے +

خبرداری سے تیمارداری کرنا بڑا ضروری ہے۔ جب بچہ جاگتا ہو۔ تو ہر دو گھنٹہ کے بعد خوراک کے ذریعہ طاقت برقرار رکھنی چاہیئے۔ لیکن تھوڑا تھوڑا کھلانا چاہیئے۔ آب جو۔ یا اراروٹ۔ کو پتلا کر کے اور دودھ کے ساتھ ملا کر دینا بہت اچھا ہے۔ اسی طور سے سرد پانی بھی دینا چاہیئے۔ املی کا پانی چونکہ جلاب آور ہے اسلیئے نہیں دینا چاہیئے۔ جب تک بخار کو اترے ہوئے ایک ہفتہ نہوئے تب تک سخت غذا نہیں کھلانی چاہیئے +

ایرپٹو فیور

(۱) خسرہ۔ یہ بخار متعدی ہوتا ہے۔ جو عموماً بچپن کے ایام میں حملہ کیا کرتا ہے۔ اور ایک دفعہ سے زیادہ ایک شخص کو شاذ و نادر ہی آتا ہے۔ اثر کرنے کے بعد دس سے چودہ روز کے عرصے کے اندر اس کا ظہور ہوتا ہے۔ عموماً تین ہفتے

تک رہتا ہے۔ اور ابھی تک کوئی ایسی دوائی معلوم نہیں ہوئی۔ جو اسکی آمد کو روک سکے۔ اگر اسکی مناسب طور سے احتیاط کیجائے۔ تو پھر اُسکا چنداں اندیشہ نہیں +

علامات - یہہ بیماری سردی سے شروع ہوتی ہے۔ بخار اور ظاہر کرکے سردرد رہنے سے آنکھوں سے اور ناک سے پانی آتا رہتا ہے۔ گلا دُکھتا رہتا ہے۔ اور عموماً چھینکیں آتی رہتی ہیں۔ اور کھانسی بھی ہوتی ہے۔ چوتھے دن پھنسیوں کا سرخ دانوں کی صورت میں جسم پر ظہور ہوتا ہے پہلے چہرہ پر اسکا اثر نمایاں ہوتا ہے۔ پھر دھڑ اور اور اعضا پر کثرت سے دانوں کا خروج ہوتا ہے۔ اور جو دانے سرخ نکلتے ہیں وہ دو دن کے عرصے تک رہتے ہیں۔ اگر انگلی سے دانے کو دبایا جائے۔ تو غائب ہو جاتا ہے۔ مگر جب انگلی اُٹھالی جائے۔ تو پھر آ ظہور کرتا ہے۔ یہہ آمد و رفت تین روز تک لگی رہتی ہے۔ اور پھر کہیں جاکر اسمیں زوال آنا شروع ہوتا ہے بخار خفیف ہوتا جاتا ہے۔ اور نویں روز کو صرف سرخی رہجاتی ہے۔ اور چمڑا اترتا ہوا معلوم ہوتا ہے +

علاج - بچے کو ہوادار کمرے میں لٹا دینا چاہیئے۔ لیکن دوائی سے آزاد رکھنا چاہیئے۔ آنکھیں چونکہ کمزور ہوتی ہیں اسلیئے بہت روشنی بھی نہیں چاہیئے + چونکہ یہہ بیماری متعدی ہے۔ اسلیئے اور بچوں کو دور رکھنا چاہیئے +

بطور قاعدہ کلیہ کے یہہ یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ دست آور چیز کوئی نہیں دینی چاہیئے اسلیئے کہ دستوں کی طرف آگے سے طبیعت کا میلان ہوتا ہے۔ چونکہ بیمار کو بہت پیاس لگتی ہے۔ اسلیئے اُسے دودھ اور گرم پانی اور لیمونیڈ پینے کے لئے دینا چاہیئے۔ جسم کو سر کے اور پانی کے ساتھ اسفنج کرنا اور اُسپر چاولوں کا آٹا چھڑکنا جسم کی تکلیف کیلئے ٹھنڈک کا باعث ہے لیکن خوراک کے ساتھ اول ہی سے طاقت کو برقرار رکھنا چاہیئے۔ تاکہ آسانی سے ہضم ہوجائے افاقہ ہونے کے وقت ٹھنڈ لگ جانے سے احتیاط رکھنی چاہیئے۔ بیمار کو گرم کپڑے پہنانے چاہیئے۔ اگر آنکھیں آجائیں تو گدیاں استعمال کرنی چاہیئے +

جب تک خسرہ والے بچوں کو چھلکے ہوئے ہین ملتے نہ ہولیں۔ تب تک اور بچوں کا۔ ان کے ساتھ شامل ہونا چاہا نہیں۔ اور اس حال میں بھی ایسی صورت میں کہ جب کپڑے دُہل جائیں +

(۲) سکارلٹ فیور۔ یہہ ایک بہت متعدی قسم کا بخار ہے۔ جس سے جسم پر عموماً سرخ داغ پڑ جاتے ہیں۔ اس میں گلا بہت دُکھتا ہے۔ انگلستان میں یہہ عام طور پر پھیلتا اور مہلک ہوتا ہے۔ گر ہندوستان میں یہہ شاذ و نادر ہوتا ہے اسلئے اسکا تفصیل وار ذکر کرنا ضروری نہیں +

چیچک

یہہ بیماری بڑی خوفناک اور بڑی متعدی ہوتی ہے۔ جب تک اسکے چھلکے جسم پر رہتے ہیں۔ تب تک اُنسے زہر خارج ہوتی رہتی ہے۔ پر اُنکے کپڑے وغیرہ اگر برسوں تک اس بیماری کے پیدا کرنے کا باعث نہ ہوں۔ تو مہینوں تک تو رہتی ہیں۔ اثر ہو چکنے کے بارہ روز بعد یہہ خود ہی اسبات کو ثابت کر دیتی ہے +

علامات۔ اول تو بخار شروع ہوتا ہے۔ لرزہ بھی آتا ہے۔ قے بھی ہوتی ہے۔ اور کمر میں درد بھی ہوتا ہے۔ تیسرے دن چیچک کے سرخ دانے چہرہ پر نمودار ہوتے ہیں۔ پھر دھڑ پر اور اُسکے بعد نچلے اعضا پر بخار کے علامات بھر کسیقدر رو بہ کمی لاتے ہیں۔ جوں جوں چیچک پکتی جاتی ہے جسم کم و بیش پھول جاتا ہے۔ یہاں تک کہ آنکھیں بھی بند ہو جاتی ہیں۔ گیارہویں دن کے بعد دانے پھوٹ پڑتے ہیں۔ اور بخار پھر عود کر آتا ہے۔ تین چار دن میں چھلکے خشک ہو کر اُتر جاتے ہیں۔ اور جسم داغدار رہ جاتا ہے اور دو ہفتے تک ایسا ہی رہتا ہے +

علاج۔ جس حال میں اس بیماری کا دورہ ضرور رہنا ہی ہے اسلئے مندرجہ ذیل طور پر علاج کرنا چاہئے بیمار کو ٹھنڈے اور ہوادار کمرے میں لٹانا

چاہئے۔ اور کپڑے ہلکے پہنانے چاہئے۔ پانی۔ چاول۔ پیچھ۔ یا لیموں کا رس۔ اور پانی خوب دینا چاہئے۔ سرکے اور پانی سے جسم کو اسفنج کرنا اور اُس پر چاولوں کا باریک آٹا دہورنا جسم کو بہت آرام دیتا ہے۔ اول تو خوراک دودہ اور اراروٹ پیچھ اور دودہ روٹی وغیرہ دینا چاہئے۔ ناریل کے تیل میں لیموں کے پانی کو ملاکر بدن پر دن میں دو دفعہ ملنا چاہئے۔ کیونکہ اس سے جسم پر گڑھے نہیں پڑتے۔ جب چھلکے اُتر رہے ہوں۔ تو گرم پانی سے غسل کرانا بہت آرام دہ ہے۔ جسم پر روزمرہ تیل کی مالش کرنی چاہئے۔ اس سے چہرہ تر رہیگا۔ اور بیماری کے متعدی ہونیکا کم اندیشہ ہوگا جب تک تمام چھلکے اُتر نہ جائیں۔ تب تک بیمار کو اپنے کمرے سے باہر نکلنا نہیں چاہئے۔ چیچک کے دنوں میں آنکھوں کی بڑی احتیاط رکھنی چاہئے۔ اُنہیں خوب دہوتے رہنا چاہئے۔ اور اگر وہ بند رہیں تو ذرا سا مرہم لگا دینا چاہئے +

جو اشخاص بیمار کے پاس آتے جاتے رہتے ہیں اگر اُنہیں پہلے ٹیکا نہیں لگا تو اُنہیں ٹیکا لگوانا چاہئے۔ اور کسی کو اُنکے پاس نہیں آنے دینا چاہئے۔ جن اشخاص کو چیچک نکل چکی ہو۔ اُنہیں بھی بیمار کے پاس نہیں آنے دینا چاہئے۔ کیونکہ اگر اُنہیں چیچک نہ نکلے گی تو یہہ تو ممکن ہے۔ کہ اوروں کو نکل آئے۔ اگر بیمار آرام سے گھر میں علیحدہ نہیں رہ سکتا۔ تو ہسپتال بہت عمدہ مقام ہے +

متغیر چیچک - یہہ ہلکی قسم ہے جو بعض صورتوں میں اُن اشخاص کو نکلتی ہے۔ جنہیں ٹیکہ لگا ہوتا ہے۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے۔ کہ جیسی خراب چیچک متعدی ہے ویسی یہ بھی متعدی ہے +

ٹیکہ - پہلے یہہ بیان کر دیا ہے۔ کہ ۱۸۹۳ء و ۱۸۹۴ء میں چیچک سے ۲۴۰۰۰ اموات ہوئیں۔ چونکہ ہر پانچ میں قریبًا ایک مرجاتا ہے۔ اسلئے اموات کی تعداد ضرور ۱۲۲۰۰۰ ہوگی۔ یہہ ۲۴۰۰۰۔ اموات خیالی دیہی کے نذیچ پر کی بہنیٹ کی مانند ہیں۔ یہ بات ثابت کر دیگئی ہے۔ کہ اگر بچپن میں اور بڑی عمر میں احتیاط

کے ساتھ ٹیکہ لگوایا جائیگا تو اُس بیماری سے بالکل امن رہیگا۔ بہت ہی تھوڑی صورتیں ایسی ہیں۔ کہ جنمیں ان لوگوں کو جنہوں کے ٹیکہ لگوایا ہوتا ہے۔ چیچک نکلتی ہے۔ لیکن کبھی ایسا بھی ہوتا ہے۔ کہ اسکا حملہ اُنپر ہوتا ہے۔ جو پہلے حملوں سی ڈرے ہوتے ہیں۔ اگر ہندوستان میں بچوں کو چیچک نکلے۔ تو اُنکے والدین قابل ملامت ہیں۔ کیونکہ اب ہندوستان کا کوئی ایسا حصہ نہیں کہ جس میں ٹیکا نہ لگایا جاتا ہو جس سے کبھی غفلت نہیں کرنی چاہیئے۔ آقاؤں کو نوکروں پر اور استادوں کو شاگردوں پر اسکی ضرورت اور اسکا فائدہ سمجھانا چاہیئے۔ اگر ایسا کیا جائیگا۔ تو انشاء اللہ چند برسوں میں اس بیماری کا ہندوستان میں شاذونادر ہی نشان رہیگا+

چکن پاکس یعنی موتیا سیتلا

یہہ ہلکی بیماری ہے۔ مگر متعدی ہے۔ جب اسکا کہیں سے اثر ہو چکتا ہے۔ تو پھر تین چار روز کے بعد نمودار ہو پڑتی ہے۔ کوی ایک روز تک بخار رہتا ہے پھر اسکا دورہ شروع ہوتا ہے۔ اور بخار دور ہو جاتا ہے۔ اٹھویں نویں دنکو چھلکے اُترنے لگ جاتے ہیں اور بیماری کا خاتمہ ہو جاتا ہے+

چیچک کے بخار کی نسبت یہہ بخار بہت ہلکا ہوتا ہے۔ اور پھپھولے بڑے بڑے گول اور صاف ہوتے ہیں+

جس بچے کو یہہ بیماری ہو جائے تو اُسے گھر سے باہر نہیں نکلنے دینا چاہیئے۔ ہلکی خوراک دینی چاہیئے۔ اور ایک دو دفعہ نرم جلاب بھی کرانا چاہیئے۔ یہ کوئی ضروری بات نہیں۔ کہ جسے یہ بیماری ہو۔ اُسے چیچک نہ نکلے+

کروپ یعنی ہبہ ڈبہ

یہ گلے کی بیماری ہوتی ہے۔ جس میں بچے ایک سال کی عمر سے لیکر پانچ سال کی عمر تک مبتلا ہوتے ہیں۔ سردی یا سیل اسکے عام بواعث ہیں۔ بعض وقت یہ بیماری اچانک رات کو حملہ آور ہوتی ہے۔ لیکن عموماً چند روز پیشتر کسیقدر بخار آیا کرتا ہے۔ آنکھوں سے پانی بہتا رہتا ہے۔ اور کھانسی ہوتی ہے اور کبھی انسان مرغ کی طرح بانگ دیتے ہوئے یا کتے کیطرح آواز کرتے ہوئے۔ اچانک گلا بند ہو جانے کے سبب جاگ اٹھتا ہے۔ سانس مشکل سے آتی ہے۔ اور ہوا کے اندر آتے وقت ایک خاص آواز ہوتی ہے +

علاج اگر وہ نشان جنکا کہ ذکر کیا گیا ہے معلوم ہو جائیں اور اُسکے حملے سے احتیاط کریں تو بچوں کو محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ اُسکا علاج وہی کرنا چاہئیے۔ جو زکام کے بیان میں ذکر کیا جائیگا۔ اگر اچانک تیز حملہ ہو تو فوراً قے آور دوا دینی چاہئیے۔ چمچہ بھر رائی باریک اور تہائی چمچہ بھر نمک گرم پانی میں ملاکر پلا دینا چاہئیے۔ بعض وقت سلفیٹ آف زنگ کو بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک اونس پانی میں اُسکے پانچ گرین گھولنے چاہئیے۔ اور ایک چمچہ بھر دینا چاہئیے قے سے گلے کو جلدی آرام ہو جائیگا۔ بچے کو اسقدر گرم پانی میں کہ جسے والدہ کی کہنی سہار سکے۔ غسل کرانا چاہئیے۔ اور دس منٹ اُسکو پانی میں رکھنے کے بعد پھر اُسے سکھلا لینا چاہئیے۔ اسفنج یا کپڑہ گرم پانی میں نچوڑ کر پے در پے گلے کو ملنا چاہئیے۔ یہانتک کہ جبڑہ سرخ ہو جائے۔ اور بعد اسکے اُس جگہ پر روئی باندہ دینی چاہئیے +

اگر ضرورت ہو تو ایک گھنٹہ کے بعد قے آور دوائی پھر دینی چاہئیے۔ اور غسل کرانا چاہئیے۔ اگر انتڑیوں پر کوئی اثر نہ ہو۔ تو چمچہ بھر کسٹر آیل دینا چاہئیے +

یہ بیماری عموماً عود کرنے والی ہوتی ہے۔ اسلئے اُس سے محفوظ رہنے کے لئے سردی اور مرطوب موسم میں احتیاط رکھنی چاہئیے +

سردی یا زکام

علامات۔ عام زکام بدن کے مساموں کے بند ہو جانیسے جبنسے پسینہ رُک جاتا ہے۔ ہو جاتا ہے۔ پانی اور گندہ مادہ جسے چمڑے کے راستے نکلنا چاہیئے تھا۔ مگر بسبب مساموں کے بند ہو نیکے نکل سکا۔ آنکھوں کے راستے منہ کے راستے اور ناک کے راستے بہنے لگتا ہے۔ سردی۔ سردرد کسیقدر بخار اور کھانسی بھی اسمیں ہوتی ہے +

علاج۔ بڑا مدعا تو پسینے کے رک جانے کی اصلاح کرنا ہے۔ یہہ بات پاؤں کو گرم پانی میں رکھنے سے حاصل ہو سکتی ہے۔ رات کیوقت ادرک کے گرم پانی پینے اور خوب کپڑوں میں لپٹنے سے بھی یہہ مدعا دستیاب ہو سکتا ہے۔ اگر بہت سخت زکام ہو تو گرم پانی میں رائی بھی ملا دینی چاہیئے۔ اگر ایسا کیا جائے گا۔ تو بیمار کو اگلے دن ہی صحت ہو جائیگی۔ اگر خراب زکام ہو۔ تو بچے کو ایک دو روز باہر نہیں نکلنے دینا چاہیئے۔ ہلکی غذا دینی چاہیئے۔ اور رات کو تھوڑا سا پیری گور ک دینا چاہیئے۔ کمرہ بہت گرم نہیں ہونا چاہیئے۔ اور نہ بچے پر بہت کپڑے لادنے چاہیئے +

انسداد۔ زکام گو عموماً خفیف سی بیماری ہے۔ پھر بھی اس سے غفلت نہیں کرنی چاہیئے۔ کیونکہ اس سے اور سخت بیماریوں کی راہ کھلتی ہے۔ اگر بچے بیمار نہ ہوں۔ تو ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا زکام سے بہت محفوظ رکھتا ہے۔ جن اشخاص کو گرم پانی سے غسل کرنے کی عادت تھی۔ گرم پانی کے بجائے سرد پانی کے ساتھ غسل کرنیسے وہ چنگے ہو گئے ہیں +

جو اشخاص تنگ کمروں میں رہا کرتے ہیں۔ اُنپر یہہ بیماری اپنا بہت اثر کرتی ہے کھلی ہوا میں شاذونادر ہی کسیکو زکام لگتا ہے۔ موسم کے لحاظ کپڑے مناسب ہونے چاہیئے +

کھانسی

یہہ خود تو بیماری نہیں مگر بیماری کی علامت ہے۔ عام کھانسی تو ایک خفیف سا مادہ ہوتی ہے۔ جو کہ بیبنی بچوں کیلئے بڑی مشہور دوا ہے۔ لکوریس ایک اور دوا ہے گلیسرین بھی تھوڑی سی کلایم جوس کے ساتھ فایدہ کرتی ہے۔ ایساہی گرم پانی کا بخار سونگھنا فایدہ کرتا ہے۔ چاٗی کے کیتلے سے اسکا بخار لینا چاہئے۔ اگر پانی میں کسیقدر ادرک بھی ملایا جائے تو اور اچھا ہے۔ جوز کام کی دوا ہے۔ وہی کھانسی میں بھی فایدہ کرتی ہے۔ کھانسی کی اکثر حالتوں میں کسیقدر بران کاٹیس بھی ہوتا ہے +۔

بران کاٹیس (یعنی پھیپڑے کا ورم)

علامت ۔ یہہ بیماری ہوا کی نالیوں کے پھول جانیسے جو پھیپڑوں کو جاتی ہیں۔ ہوتی ہے۔ اسکا آغاز اکثر عام زکام کی طرح ہوتا ہے۔ رفتہ رفتہ بخار چڑھ آتا ہے۔ اور بے چینی ہوتی ہے۔ تھوڑی سوکھی کھانسی بھی ہوتی ہے۔ سانس مشکل سے آتی ہے اور سائیں سائیں بھی ہوتی ہے۔ اور بچے کو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا اسکا سینہ بند ہو رہا ہے۔ جب کان کو چہاتی پر رکھیں تو سائیں سائیں کی آواز صاف سنی جاتی ہے اگر بیماری کی حالت اور بدتر ہوتی جاتی ہے تو بچے کو کہانسنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اور عموماً غش کیحالت میں اپنا وقت بسر کرتا ہے۔

بواعث ۔ اسکا باعث سردی لگ جانا ہے۔ جب شمالی یا شمال مشرقی ہوائیں چلتی ہوں۔ تو یہہ بیماری بہت عام ہوتی ہے۔ بہ نسبت ہندوستان کے انگلستان میں یہہ بیماری بہت مہلک ہے لیکن پھر بھی اسکی طرف خیال کرنا چاہئے۔

علاج ۔ بدن کی حرارت کو تیز کرنے کیلئے گرم پانی سے غسل کرانا چاہئے + بچے کو فلالین کے کپڑوں میں لپیٹ کر پلنگ پر لٹانا چاہئے۔ اگر ضروری ہو تو

سینے پر روئی باندھنی چاہیئے۔ اگر سینہ بہت سائیں سائیں کرتا ہو۔ تو قے آور دوا دینی چاہیئے۔ اگر انتڑیاں بند ہوں تو کسٹر ایل پلانا چاہیئے۔ اگر صورت سخت ہو تو فلالین کے ٹکڑے کو گرم پانی میں بھگو کر اور نچوڑ کر اور اسپر تارپین کا تیل ملکر کسیقدر عرصے تک گلے سے روی کے ساتھ باندھ دینی چاہیئے۔ دودھ چوزے کے شوربے وغیرہ سے طاقت قایم رکھنی چاہیئے۔ بچے کو اسطور لٹانا چاہیئے۔ کہ اسکا سر اونچا رہے اور اکثر کھانسی کی ترغیب دینی چاہیئے۔ کمرے میں اوسط درجہ کی حرارت رکھنی چاہیئے۔ اور بیمار کی سردی اور ڈرافٹ سے خوب خبر رکھنی چاہیئے۔ جب افاقہ ہو تو چرائتہ اور ایسی ہی اور ٹانک دوائیاں دینی چاہیئے۔

ہوپنگ کوف (یعنی ککر کھانسی)

یہہ بیماری متعدی اور بچپن کے ایام میں بہت عام ہے جب اسکا اثر ہو جائے تو اس کے ایک ہفتہ کے بعد اسکا ظہور ہوتا ہے۔ ابھی تک کوئی دوا ایسی معلوم نہیں ہوی کہ جو اسکے دورے کو جو چھ ہفتے تک رہتا ہے بند کر دے +

علامات۔ یہہ بیماری عام زکام کی طرح ہو جاتی ہے۔ اور علامات تو ناپید ہو جاتی ہیں۔ بجز کہانسی کے جو زور سے ہونے لگ جاتی ہے اور خاصکر رات کے وقت کچھہ دنوں کے بعد کہانسنے کہانسنے یہانتک حالت ہو جاتی ہے۔ کہ سانس بڑی مشکل سے آنے لگتا ہے۔ اور اسکے ساتھ ایک قسم کی خاص آواز ہوتی ہے جب یہہ بیماری بگڑ جاتی ہے۔ تو ایک دن میں بیس تیس پیراکسزم ہوتے ہیں۔ اور کھانسی تو کئی بار بلا آواز کے سنے جانے کے ہوتی ہے۔ کھانسی کے ساتھ اکثر قے بھی ہو جاتی ہے۔ افاقے کے چھ ہفتے بعد اسکے بد اثر کا اندیشہ رہتا ہے +

علاج۔ اول درجے میں عام زکام کیطرح فیو مکسچر دینی چاہیئے۔ کپڑے گرم رکھنے چاہیئے۔ انتڑیونکی طرف توجہ کرنی چاہیئے۔ اور غذا سادہ اور پرورش کرنیوالی ہونی چاہیئے۔ دوسرے درجے میں ۳ گرین (ایلم) پھٹکڑی ہر چھ تھے

گھنٹے کے بعد مفید ثابت ہوگی۔ کھانسی کے ہوچکنے کے بعد روزمرّہ سرسوں کے تیل اور برانڈی میں ملاکر مالش کرنی چاہیئے۔ رات کیوقت گرم پانی سے غسل کرانے سے آرام ہوگا۔ جب کھانسی ہونے لگے تو بچے کی پیٹھ کو ایک ہاتھ سے سہارا دینا چاہیئے۔ اور دوسرے سے پیشانی کو۔ جو ریشہ نکلے اسے پونچھہ دینا چاہیئے۔ اور پیٹھ کو آہستہ ملنا چاہیئے۔ تیسری حالت میں کہ جب بہت کمزوری ہوجاتی ہے۔ ٹانک دوائیں مثلاً جیسے کونین۔ فولاد دینا چاہیئے +

قبض

بچوں میں قبض عام بیماری ہی۔ پاخانہ اکثر گٹھلیوں کیطرح آتا ہے۔ کم اور سخت ہوتا ہی۔ اگر ممکن ہو تو دوائی سے پرہیز کرنی چاہیئے۔ جیسے کہ سابق میں لکھا گیا ہے انتڑیوں کی اصلاح بہت ضروری ہے۔ غذا کے بدل دینے سے اکثر آرام ہوجاتا ہے +

اوٹ میل۔ خوب سکی ہوی روٹی۔ شیر اور پکا پھل سب کچھ مفید ہے۔ ناریل کے تیل کے ساتھ اوپر سے نیچے کی طرف ملنا اکثر مفید ثابت ہوا ہے اور ضرر پڑے۔ تو پچکاری کا صابن استعمال کرنا چاہیئے۔ خفیف ہو تو تنیں صبح کیوقت اُٹھکر سرد پانی کا گلاس پینے سے اکثر فایدہ ہوتا ہے +

دست

اس بیماری کی علامات معلوم ہی ہیں۔ یہہ گویا اسبات کی علامت ہوتی ہیں۔ کہ پیٹ میں کچھہ فتور ہے۔ جس سے غفلت نہیں کرنی چاہیئے۔ اگر دست جاری رہیں۔ تو بہت کمزور کر دیتے ہیں۔ اور بہت اموات کا باعث ہوتے ہیں +

بہت لوگ خیال کرتے ہیں۔ کہ دستوں کی بیماری میں بڑی بات یہہ کرنی چاہیئے۔ کہ ایسی قابض دوائیں دینی چاہیئے۔ کہ جس سے انتڑیں رُک جائیں۔ بعض صورتوں میں ایسا کرنا مفید ہوتا ہے اور فوراً ایسا کرنا چاہیئے۔ بعض صورتوں میں ناموافق

مادہ کو اندر رکھنے سے نقصان ہوتا ہے +

دستوں کے مختلف بواعث ہیں۔ بچوں کے دستوں کا پہلے ہی بیان کر دیا گیا ہے۔ انکا ایک باعث کرم بھی ہیں۔ دو عام صورتوں کی نسبت نیچے ہدایات بیان کیجاتی ہیں۔

غذا ۱۔ میں غفلت وغیرہ۔ ناقابل ہضم خوراک سے بھی دست پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً جیسے کچا یا سڑا پھل کہانا۔ خراب پکی ہوئی سبزی۔ باورچی خانہ کے برتن جنہیں اچھی طرح قلعی نہ کرائی گئی ہو۔ وغیرہ۔ خراب ہوا اور پانی بھی اسکے عام باعثوں سے ہیں

علاج ۔ قدرتی دوا تو یہی دست لگنا ہی ہے جو انتڑیوں سے اس مواد کو جو انہیں تکلیف دیتا ہے۔ صاف کر کے نکال دیتا ہے۔ کوئی کسی دوائی کی ضرورت نہیں آرام کرنے اور قلیل غذا کہانے سے ہی آرام ہو جاتا ہے۔ اکثر صورتوں میں گرم گرم دودھ پینے سے آرام ہو جاتا ہے +

اگر مواد اندر سے عمدگی کے ساتھ خارج نہ ہو تو پھر کسٹر ائیل دینا چاہیئے۔ گوشت اور سبزی سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ جسم کو خاصکر پیٹ کو بہت گرم رکہنا چاہیئے اسکے بغیر اور ذریعوں سے کچھ فایدہ نہ ہوگا۔ اگر پھر بھی دست جاری رہیں تو پھر قابض دوائیں دینی چاہیئے ۳ گرین باریک کئی ہوئی رکنو (رائتی ہی کا رچلیتی) دن میں تین مرتبہ دینی چاہیئے۔ کلورو ڈین بھی مفید دوائی ہے +

جو دست رہینے سے بند نہ ہوتے ہوں۔ مگر ان کے ساتھ بخار نہ آتا ہو۔ تو بیل پھل (یہ ایک انگریزی قسم کا پھل ہوتا ہے) کھلانا چاہیئے۔ انار کے چھلکوں کو جوش دیکر پلانے سے بھی فایدہ ہوتا ہے +

موسم کے تغیرات ۔ اس باعث سے بھی دست لگ جاتے ہیں۔ مثلاً جبکہ موسمی ہوائیں شروع ہو جائیں۔ صبح کی ٹھنڈی ہوا لگے یا ڈرافٹ وغیرہ سے اگر بچہ کسی اور وجہ سے بیمار نہیں ہے۔ تو یہ قسم دستوں کی جلدی دور ہو جاتی ہے۔ کوئی جلاب آور دوائی نہیں دینی چاہیئے۔ کلورو ڈین۔ کا ایک معتاد بہت عمدہ ہے۔ اس سے محفوظ رہنے کیلئے بچوں کو ڈرافٹ میں نہیں سلانا چاہیئے۔ اور انہیں گرم کپڑے

پہنانے چاہیئے۔ فلالین کا کمربند بہت مفید ہوتا ہے۔ صبح کے وقت باہر جانے کے پیشتر گرم گرم چائے یا کافی بھی بہت عمدہ ہے*

مروڑ

جو بواعث دستوں کے پیدا ہونے کے ہیں۔ وہی زیادہ مروڑ کے ہیں۔ رات کو ہوتے ہوئے سرد ہوا کا لگ جانا خاصکر اگر ہوا کا اثر انتڑیوں پر ہونے دیا جاوے۔ اکثر مروڑ پیدا کرنے کا باعث ہوجاتا ہے۔ نچلی انتڑیوں میں مروڑ درد کے ساتھ ہوجاتا ہے۔ اور پاخانے میں آؤن اور خون بھی آتا ہے۔ جب اسکی صورت سخت ہوجاتی ہے۔ تو صرف خون آتا ہے۔ اور بڑی تکلیف اور بے چینی ہوتی ہے*

علاج ۔اول کسٹرائیل دیکر انتڑیوں میں جو غیر صحت بخش مادہ ہیں اُسے دور کرنا چاہئے۔ اور پھر خوراک کے بارے میں بڑی احتیاط کرنی چاہیئے۔ جسم کو گرم رکھنا چاہیئے۔ اور فلالین کا کمربند پیٹ کے گرد باندھنا چاہئے۔ ایسا کرنا عمدہ دوائی ہے۔ بیل اور انار کا چھلکا جیسے دستوں میں استعمال کرنے کا ذکر ہے۔ ویسے اس بیماری میں بھی استعمال کرنا چاہیئے۔ مروڑ عود کرنیوالی بیماری ہے۔ اسلئے اسکے بعد بڑی احتیاط کرنی لازم ہے*

ہیضہ

یہہ بیماری بہت خوفناک ہے اسلئے کہ اسکا حملہ اچانک ہوتا ہے۔ اور اکثر جھٹ پٹ کام تمام کردیتا ہے۔ جو بچے ایک سال سے کم عمر کے ہوں انہیں یہہ شاذونادر ہی ہوتا ہے۔ لیکن اس سے زیادہ برس کے بچوں کا اسمیں مبتلا ہونا اغلب ہے*

باعث ۔خیال کیا جاتا ہے کہ ہیضہ ایک قسم کے زہریلے تخم سے پیدا ہوتا ہے جسکی اصلیت ابھی تک بخوبی معلوم نہیں ہوئی۔ جیسا کہ ایک کتاب میں لکھا ہے۔ یہ اسوقت پھیلتا ہے جہاں موقع مناسب ہو۔ اسکی جڑھ پکڑنے کیلئے گندر

صحت اور غلاظت بہت مناسب ہے +

بعض خیال کرتے ہیں کہ جس پانی میں وہ مادہ جو معدے سے یا انتڑیوں سے خارج ہوتا ہے۔ جنپر اس بیماری کا حملہ ہوتا ہے۔ اکثر اس زہر کے پھیلانیکا باعث ہوتا ہے۔ لیکن اس بیماری اور اُسکے پھیلنے کے طریق کی نسبت ابھی تک بہت شبہ ہے +

علامات - بعض وقت ہیضہ اچانک شروع ہو جاتا ہے - یا تو رات کو آگر گرفتار کرتا ہے یا صبح کو مگر عموماً پیشتر بے کلی ہوتی ہے اور دست آتے ہیں پہلے دست تو معمول کے موافق ہوتے ہیں اور اُنمیں کچھہ درد بھی نہیں ہوتا۔ اسکے بعد انتڑیوں میں مروڑ سی اٹھتی ہے اور پانی سے دست آتے ہیں اور قے ہوتی ہے۔ دست چاول کے پانی سے مشابہت رکھتے ہیں۔ ہاتھوں کی انگلیوں میں کیا اور پاؤں کی انگلیوں میں کیا سخت اینٹھن شروع ہوتے ہوئے پنڈلیوں رانوں اور پیٹ کے پٹھوں تک اُنکا اثر جا پہونچتا ہے - پیاس بڑی لگتی ہے - اور بیمار پانی پانی پڑا کرتا ہے۔ معدے میں سخت حرارت محسوس ہوتی ہے - نبض کمزور پڑجاتی ہے - اور پیشاب کم آتا ہے اور آخر سب کچھہ بند ہو جاتا ہے - بیمار بڑا بیچین ہوتا ہے - جوں جوں بیماری بڑہتی جاتی ہے آنکھیں ڈوبتی جاتی ہیں - بدن سرد ہوتا جاتا ہے - اور اسپر چپچپا سا پسینہ آجاتا ہے +

اگر قے اور دست آنے بند ہو جائیں مگر پیشاب بھی آتا رہے اور نبض میں زور محسوس ہو تو یہہ بہتری کی علامات ہیں - بعض صورتوں میں اینٹھیں بہ نسبت معمول کے کم معلوم ہوتی ہیں +

اکثر کر کے اموات یا تو بیماری کے شروع میں یا وسط میں وقوع پذیر ہوتی ہیں جب بہت بیمار چنگے ہونے لگیں تو اُس سے معلوم ہوتا ہے - کہ بیماری میں تخفیف ہو گئی ہے +

علاج ہیضہ کے لئے بہت دوائیں پیش کیگئی ہیں - لیکن ابھی تک ایسی کوئی دوائی معلوم نہیں ہوئی - کہ جو تیر بہدف ہو - یہہ بیماری کسیقدر اختلاف سے ہو

جاتی ہے۔ اسلئے اسباب کا تجزیہ ہونا ضروری ہے۔ کہ کس قسم کی دوا دینی چاہئیے
شاید تین باتیں جنکی نسبت بڑا زور دیا جاتا ہے مندرجۂ ذیل ہیں +
(۱) انسداد کی تجاویز کا احتیاط کے ساتھ برتنا +
(۲) فوراً در پئے علاج ہونا +
(۳) اچھی طرح تیمار داری کرنا۔ ڈاکٹر جیورس بیان کرتے ہیں کہ مجھے کوئی ایسی بیماری معلوم نہیں کہ جسمیں اچھی طرح تیمار داری کرنے سے ایسا فائدہ ہو جیسے ہیضہ میں ہوتا ہے۔ جب ہیضہ پھیلا ہوا ہو تو گھر میں بہت سی دوائیاں منگوا کر رکھ چھوڑنی چاہئیں۔ کیونکہ اسکا حملہ رات کو شروع ہوتا ہے۔ اور دوائی کے لئے بازار آنے جانے میں بڑا وقفہ چاہئیے۔ زندگی فوراً در پے علاج ہونے پر منحصر ہوتی ہے۔ اگر ایک دو گھنٹہ دیر ہو گئی تو پھر کام تمام ہوا۔ لیکن جب بیماری کی اول علامات معلوم ہوں۔ تو ڈاکٹر کو بلا بھیجنا چاہئیے۔ باخبر آدمی کو روانہ کریں تاکہ وہ ڈاکٹر کو صورت واقعہ سے خبر دے اور ڈاکٹر صاحب مناسب دوائیاں لیکر آجائیں۔ بیمار کو فوراً لیٹ جانا چاہئیے۔ اور بدن نرم رکھنا چاہئیے +
یہہ مختصر سی کتاب صرف بچوں کی بیماریوں کیلئے لکھی گئی ہے۔ جو دوائیاں بڑوں کے لئے درکار ہوتی ہیں۔ اکثر انکے لئے مفید نہیں ہوتیں +
ڈاکٹر برتج صاحب لکھتے ہیں کہ "کالرا پلز" اور "کالرا مکسچر" انہیں نہیں دینا چاہئیے۔ کیونکہ ان دوائیوں میں اسقدر افیون ہوتی ہے کہ جو بچوں کیلئے مہلک ہو سکتی ہے +
جب ذرا دست آنے لگیں تو اسکی طرف توجہ کو فوراً پھیرنا چاہئیے۔ بچے کی عمر کے لحاظ سے کلوروڈاین کی ایک معتاد سے دست آنے بند ہو جائیں گے۔ اگر ضروری ہو۔ تو ہر دو گھنٹے کے بعد اس کا عمل جاری رکھنا چاہئیے +
پھٹکڑی۔ کتھ۔ اور دارچینی کو باریک پیس کر اور ہر ایک کے دس گریں لیکر شہد میں ملا لینے چاہئیے۔ اسکے دو سے تین معتاد بنا لینی چاہئیے۔ اور ہر گھنٹے یا دو گھنٹوں

کے بعد استعمال کرنا چاہیئے +

کامفور کی سپرٹ بھی بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔ عمر کے لحاظ سے اسکا دو ۵ سے ۱۰ قطرے تک ہر آدھ گھنٹے کے بعد ہونا چاہیئے +

جب بیمار کو دست بھی آویں اور قے بھی ہو تو بہ نسبت مکسچر اور پانی میں ملی ہوئی دوائیوں کی گولیاں معدے کے لیئے خوب ہیں۔ جنوبی ہند میں ہیپرٹنس کالرا پلز بڑی مشہور دوائی ہے۔ یہہ دوای اور اور دوائیاں جنہیں دوائیوں کے باب میں بیان کیا گیا ہے۔ دوافروشوں سے مل سکتی ہیں +

ہیپرٹنس پلز" کے ساتھ جو ہدایات ہیں انہیں لکھا ہے۔ کہ چار سے چھہ برس کی عمر کے بچے کے لیئے گولی آدہی توڑ کر اور چمچہ کے پانی میں گھولکر دینی چاہیئے۔ اور بیماری کی ضرورت کے لحاظ سے ہر ہاؤ گھنٹے کے بعد دینی چاہیئے۔ یہاں تک کہ قے اور دست بند ہوجائیں۔ اتنی عمر کے بچے کو زیادہ سے زیادہ چار گولیوں تک دینی چاہیئے۔ ۷ برس سے ۱۵ برس کی عمر کا بچہ ثابت گولی توڑ کر کھا سکتا ہے۔ اور زیادہ سے زیادہ تعداد ایسے بچے کے لیئے آٹھ ہے۔ اس سے بڑا دو گولیاں بارہ گولیوں تک کھا سکتا ہے +

ہیضہ کی گولیاں جنہیں افیون نہیں اور بچوں کے لیئے مناسب ہیں۔ سرکاری سٹور سے مل سکتی ہیں +

یہ بات خیال نہیں کرنی چاہیئے۔ کہ اوپر جسقدر دوائیوں کا بیان ہوا۔ اُن سبکو ہی استعمال کرنا چاہیئے۔ یہ تو بڑی خطرناک بات ہے۔ خاصکر افیون کے بہت دینے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ بہت سی دوائیوں کا اسلیئے بیان کیا گیا ہے۔ کیونکہ ممکن کوئی دوا نہ بھی مل سکے۔ ابتدائی درجے میں رائی کی پلیٹس بدن پر پتلی مل مل منگا کر انتڑیوں پر لگانی چاہیئے۔ فلالین کا ٹکڑا تارپین کے تیل میں بھگو یا ہوا یہی کام دے سکتا ہے + اسے فوراً فلالین کے ایک اور ٹکڑے سے جسے خوب گرم کیا ہو۔ ڈھانپ دینا چاہیئے +

تارپین کے تیل یا رائی کے پلسٹر کو انتڑیوں پر لگا دینے سے بہہ فایدہ ہی کہ قے نہیں آتی۔ اسکے بعد یہ کرنا چاہیے کہ کاربونیٹ آف سوڈا ۱۲۔ گرین لیکر اور تھوڑے سے پانی میں گھولکر پلانا چاہیے +

اگر اینٹھن پڑتی ہو اور سردی ہو۔ تو ہاتھوں کے ساتھ ملنے سے اسکا علاج بھی کر سکتے ہیں۔ ریت کے گرم تھیلیوں کو استعمال کر سکتے ہیں۔ نمک وغیرہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ کپڑے کے ذریعہ سے بھی جیسے تارپین کے تیل سے خوب تر کیا ہوا ہو یا رائی کی پلسٹر سے یہی کام لے سکتے ہیں +

پیشاب جاری کرنیکے لئے چمچے کا چہارم حصہ سوئٹ سپرٹ آف نائیٹر تھوڑے پانی میں ملاکر ہر تیسرے گھنٹے کے بعد دینا چاہیئے۔ جب تک پیشاب جاری نہ ہو جائے۔ تب تک بیماری کا خطر دور نہیں ہوتا +

دیسی علاج میں پانی کی سخت ممانعت ہے لیکن یہہ بڑی غلطی ہے اسقدر پیاس سے ہی معلوم ہوتا ہے۔ کہ اسکی ضرورت ہے۔ اسکی وجہ یہہ ہے کہ خون میں جو پانی کا بہت سا حصہ ہوتا ہے۔ وہ نکل جاتا ہے۔ اور جب پانی پیا جاتا ہے۔ تو اس خارج شدہ حصے کی کمی کو پورا کرتا ہے +

گو پہلے یہہ پانی بسبب قے کے خارج ہو جائیگا پھر بھی کچھہ وقت کے بعد تھوڑا تھوڑا بار بار دینا چاہیئے۔ اگر برف میسر ہو جاوے اسے ہمیشہ منہ میں رکھنا چاہیے +

بیمار کو آرام سے رکہنا بڑا ضروری ہے۔ اسکے پاس بولنا تک نہیں چاہیئے۔ اگر گاہے۔ گاہے خوشی کے الفاظ کہیں تو اُنسے اُسے صدمہ نہیں ہوگا۔ لیکن بیماری کی ترقی کی نسبت اسکے پاس بات تک نہیں کرنی چاہیئے۔ اسے اپنے تئیں اُٹھانیکی اجازت دینی نہیں چاہیئے۔ دوران خون بہت کمزور پڑ جاتا ہے اور ایسی ذراسی کوشش کرنا نوبت بہلاکت پہنچاتا ہے۔ کہلاتے وقت یا دوائی دیتے وقت سر کو بہت تھوڑا اوپر اُٹھانا چاہئے

اگر بیمار کچھہ کہانا کہا سکے۔ تو دودہ چاولوں کی پیچھہ۔ یا چوزے کا شوربا جس میں کالی مرچیں پڑی ہوں۔ گاہے گاہے تھوڑا تھوڑا دینا چاہیئے +

غشی کیحالت میں جب جسم سرد اور چپچپا ہو جاتا ہے۔ بہت دوائیاں دینے سے نقصان ہوتا ہے۔ صرف اچھی طرح سے تیارداری کرنا ہی ضروری ہے۔ بڑی بھاری بات اسمیں یہ ہے۔ کہ حرارت کو جس سے بیمار تھکے گا نہیں قایم رکھنا چاہیئے۔ اعضا کو پھیلا ے رکھنا چاہیئے۔ اور اکثر ہاتھ سے انہیں ملتے رہنا چاہیئے۔ پنڈلیوں کو تارپین کا تیل اور رائی کی پلٹس استعمال کرنی چاہیئے۔ گردن کے اوپر بھی اور دل کے اوپر بھی

بعض صورتوں میں سبز چای خوب تیز جسمیں ایرومیٹک سپرٹ آف امونیا کے چھ یا آٹھ قطرات ہوں بیمار کو حقمیں بہت مفید ہے۔ اگر چاے میسر نہ آئے تو کافور کا پانی دینا چاہیئے۔

اگر بیماری کا پھر عود ہو تو بدن کی سردی کے بعد چمڑے میں حرارت ہو جاتی ہے۔ اس حرارت کو سرد پانی اور اسفنج کرنیسے حد اعتدال پر رکھنا چاہیئے۔ بھی تک بڑی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب تک علامات دور نہ ہو جائیں تب تک سخت غذا بالکل نہیں دینی چاہیئے۔

انسداد ہیضہ

جسم کو صحت میں رکھنے کے لئے ہر ایک وسیلہ کو استعمال میں لانا چاہیئے۔ تمام ایسی باتیں جنمیں رات کو ہوا لگے۔ فاقہ کشی۔ تکان۔ بیخوابی۔ وغیرہ کو ترک کرنا چاہیئے۔

غذا صرف قوت بخش غذا کھانی چاہیئے۔ باسی کھانے سے خاصکر پرہیز کرنا چاہیئے۔ بسا ہوا گوشت اور مچھلی بھی کھانی چاہیئے۔ کچی ترکاریاں اور دیر ہضم اشیا اور جنسے دست لگ جائیں اُنسے بھی بچنا چاہیئے۔ کھانا مقرر وقت پر کھانا چاہیئے۔ کھانے پینے میں حد اعتدال کو مرعی رکھنا چاہیئے۔

جو لوگ یہ خیال کرتے ہیں۔ کہ شراب نوشی سے ہیضہ میں فائدہ ہوتا ہے۔ وہ بڑی غلطی کرتے ہیں۔ دست آور دوائیاں خاصکر اپسم سالٹ ڈاکٹر سے مشورہ کئے بغیر نہیں دینا چاہیئے۔ نمک کھانا چاہیئے۔ مگر نہ اس حد تک کہ دست لگ جائیں۔

پانی۔ پانی کا صاف ہونا ازبس ضروری ہے۔ پینے کے لئے اسے پہلے جوش دی لینا چاہیئے۔ ایام ہیضہ میں چائے بہت فایدہ مند ہے۔ بعض وقت دودھ کے ساتھ خراب پانی ملا ہوتا ہے۔ جوش دی لینا بہت عمدہ ہے +

کپڑے۔ یہ گرم ہونے چاہئیں۔ فلالین کا کمربند بہت عمدہ ہے۔ پاؤں خشک اور گرم رکھنے چاہیئے +

گھر۔ کمرے ہوادار ہونے چاہیئے۔ اور انہیں کثرت سے لوگوں کی بھیڑ نہیں ہونی چاہیئے۔ صفائی ازبس ضروری ہے۔ گھروں کو قلعی کرانا چاہیئے۔ اگر گھر کے کسی حصے سے بدبو آتی ہو۔ تو اس کا فوراً تدارک کرنا چاہیئے۔ اور اس پہ بدبو کو روکنی والی دوائی چھڑکنی چاہیئے۔ لوگوں کو بجائے زمین کے چارپائیوں پر سونا چاہیئے +

تمام غلاظت سڑی ہوئی ترکاریاں اور حیوانی مادہ وغیرہ دور کرنا چاہیئے۔ آنگن کو صاف رکھنا چاہیئے۔ اور کوڑا کرکٹ جلا دینا چاہیئے۔ موریوں کو پانی سے خوب صاف کر دینا چاہیئے۔ ٹٹیوں کی خوب دیکھ بھال رکھنی چاہیئے۔ اور روزمرہ ایک دو دفعہ انہیں صاف کرا دینا چاہیئے +

جب بیماری شروع ہو گئی ہو تو اسوقت بدبودار نالیوں وغیرہ کو کھولنے سے بہ نسبت فایدہ کے بہت نقصان ہوتا ہے۔ اسوقت عارضی طور پر کوڑی کرکٹ کو مٹی سے دبا نپ دینا چاہیئے۔ آئیند کے لئے کوڑا کرکٹ جمع ہونے دینا نہیں چاہیئے +

مندرجہ بالا ہدایات کو صرف ایک لفظ "صفائی" میں جمع کر سکتے ہیں۔ آدھی رات تک کام کاج سے اس بیماری کے پھیلنے میں امداد ملتی ہے۔ کیونکہ ایک تو رات کی ہوا جس سے بہت پرہیز کرنا چاہیئے لگتی ہے۔ تکان آلگ ہوتا ہے۔ اور بیخوابی بھی ستاتی ہے اور تجاویز کہ حقیقت میں فایدہ مند ہیں انسے تغافل کیا جاتا ہے۔ ناظرین کو مفید دوائیاں پہلے ہی سے گھر میں لاکر چھوڑنی چاہیئے۔ مثلاً مصالح دار عرق۔ کلوروڈاین۔ کالرا ملیز۔ تارپین کا تیل۔ سپراٹ آف کیمفر۔ سویٹ سپیرٹ آف نائیٹر۔ بکاربونیٹ آف سوڈا۔ اور امونیا ایرومیٹک سپیرٹ

آفت ہونیا۔ اور سب سے بڑھکر اپنے اور اپنے خاندان کو خدا کی حفاظت پر چھوڑنا چاہئے۔ ڈرنا نہیں چاہئے۔ جب مناسب تدابیر کر لیجائیں۔ تو پھر دوائیوں کی نسبت گفتگو کرنا یا ان کا خیال رکھنا بالکل چھوڑ دینا چاہئے +

ہیضہ کی پھیلنے کے انسداد کی تدابیر

ہیضہ کے پھیلنے کی انسداد کی تدابیر میں غفلت کرنے سے شاید اموات کی تعداد دگنی ہو جاتی ہے۔ لوگوں کا یہ عام دستور ہے کہ جس کمرے میں بیمار پڑا ہو۔ اس کمرے میں کہانے پینے اور حقہ پیا کرتے ہیں۔ جس برتن سے بیمار پانی پیتا ہے۔ اس سے گھر کے اور کام بھی کیئے جاتے ہیں +

تمام ایسے اشخاص جو بیمار کے لئے کچھ کام نہیں کرتے اُنہیں دوسرے کمرے میں بھیج دینا چاہئے۔ اور انکو گھر کے پاس نہیں آنے دینا چاہئے۔ وہ ہوا کو گندہ کرتے ہیں۔ اور جو بیمار کو جسے آرام سے رکھنا چاہئے۔ اُوز کمزور کر دیتے ہیں۔ پانی غذا۔ کپڑے وغیرہ بیمار کے گھر سے دوسرے گھر میں نہیں لیجانے چاہئے۔ پاس رہنے والوں کو اکثر غسل کرنا چاہئے۔ اسبات میں بڑی خبرداری کرنی چاہئے۔ کہ بیمار کو ہاتھ لگاکر یا اُس چیز کو ہاتھ لگاکر جسے بیمار نے چھوا ہے۔ مُنہ کیطرف ہاتھ نہیں لیجانا چاہئے۔ کہانیکے پیشتر ہاتھوں کو دہو لینا چاہئے۔ اور بیمار کے کمرے میں کبھی کہانا نہیں کہانا چاہئے۔ اگر ان ہدایات کی پیروی کیجائیگی۔ تو گھر والوں کیلئے بیمار ہونیکا بہت کم اندیشہ ہوگا +

تپ اور قے اس بیمار کے زہر کے پھیلانے میں بہت امداد دیتی ہیں اُنہیں عام ٹٹیوں میں کبھی نہیں ڈالنا چاہئے۔ جس برتن میں اُنہیں اُٹھایا جاوے۔ اس میں بدبو کو دور کرنے والی دوا[1] بھی چھڑک لینی چاہئے۔ اور انہیں ہر ایک گھر

---

[1] اگر اچھی دوا نہ ملے۔ تو راکھ یا تازہ بجھا ہوا چونہ استعمال کرنا چاہئے +

یا کنوئیں کے پاس کہیں دور لیجاکر دبا دینا چاہیئے۔ بہترین تجویز یہہ ہے کہ مٹی کے برتن میں رکھکر انہیں جلا دیا جائے۔ چٹائیاں یا دوسری اشیاء جو بیمار کام میں لایا ہو جو آسانی سے صاف نہیں کی جا سکتیں۔ جلا دینی چاہیئے۔ کپڑوں کو بھی جلا دینا عمدہ ہے۔ اگر جلایا نہ جائے۔ تو اُنکی بو کو کامل طور سے دور کر دینا چاہیئے۔ کپڑوں کو دو گھنٹے تک گرم پانی کرکے خوب جوش دینا چاہیئے۔ اور کنوئیں سے دور جاکر ایسا نہ ہو کہ پانی میں اثر ہو جائے۔ دہونا چاہیئے۔ جب ہیضہ سے موت ہو جائے تو لوگوں کو اُس کمرے میں جہاں نعش ہو۔ نہیں آنا چاہیئے۔ جتنی جلدی ممکن ہو اُتنی جلدی تجہیز و تکفین کرنی چاہیئے۔ اور بیمار کے کپڑوں کو جلا دینا۔ انکے رکھنے کے نقصان کو مدنظر رکھکر کچھہ بھی وزن نہیں رکھتا۔ گھر والوں کو موت ہو جانے کے بعد فاقہ نہیں کرنا چاہیئے۔ جس جگہ بیمار مر جاتا ہے وہ جگہ ڈراونی معلوم ہوتی ہے۔ اگر آٹھ دس روز تک اسی چھوڑنا ممکن ہو تو چھوڑ دینا چاہیئے۔ دروازوں اور کھڑکیوں کو بند کرکے اور اندر گندھک جلا کر گھر کو صاف کرنا چاہیئے۔ گھر کو چند گھنٹوں تک بند رکھنا چاہیئے۔ اسکے بعد کمروں کو کھول دینا چاہیئے تاکہ انہیں ہوا آئے۔ دیواروں کو کھرچواکر اُنپر از سر نو قلعی پہیر دالی چاہیئے۔ پرانی مٹی کو گھر سے اٹھواکر اُسکے بجائے تازہ مٹی استعمال کرنی چاہیئے +

کرم

تین قسم کے کرم ہیں۔ جو بچوں کو تکلیف دیتے رہتے ہیں تھرڈ ورم۔ چھوٹے رونڈ ورم کدو دانہ۔ ٹلیپ ورم خراطین معدہ۔ یتھ ڈ ورم۔ دھاگے کے ٹکڑے کے موافق ہوتے ہیں۔ اور کوئی پاؤ انچ لمبے ہوتے ہیں۔ جب بچہ پاخانہ پھرتا ہے۔ تو اُسپر خوب ہلتے ہیں۔ بڑے بچوں میں یہہ کرم عام ہوتے ہیں۔ کدو دانہ صورت میں عام مٹی کے کرم کے موافق ہوتا ہے۔ لیکن رنگ میں سفید ہوتا ہے ٹلیپ ورم چپٹا لمبا اور جوڑ دار ہوتا ہے۔ بعض وقت اسکی لمبائی میں ڈیٹ ہوتی ہے۔ اسکا گول سر سوئی کے ناکے کے برابر ہوتا ہے +

علامات - کرموں کی یقینی علامت صرف انکا دیکھنا ہے - اسٹرلوین کا بگاڑ - صحت میں فتور رات کو بجینی - دانت پیسنا - ناک کھجلانا - سخت بھوک لگنا - اور پیٹ کا پھولنا - اسکے عام علامات ہیں لیکن یہہ علامات قطعی نہیں ہیں +

علاج - اصل مدعا یہ ہے کہ یا تو وہ کرم مارے جائیں - یا انہیں بدن سے خارج کیا جائے اور اس تکلیف کا علاج کیا جاے اسکے لیئے اول اسبابات کا جاننا ضروری ہے کہ کرم ہے کس قسم کا اس مطلب کیلیئے بچے کے پاخانے کو دہلانا اور ملاحظہ کرنا چاہیئے - تاکہ اُسکی نسبت کوی شک و شبہ نہ رہے - جب تک یہہ معلوم نہ ہو تب تک دوای دینا لاحاصل ہے +

تھریڈ ورم - صبح کو ایک معتاد - کسٹر ائیل دو - دن کے وقت ہلکی غذا کہلاؤ - شام کیوقت گرم پانی کے ساتھ صابن ملاکر انٹریوں میں صاف کرنیکے لیئے چڑہانی چاہیئے - پھر عام نمک ایک چمچہ بہر لیکر اور چار اونس پانی میں گھولکر چڑہانا چاہیئے - اور چند منٹ تک چڑہا یا رکھنا چاہیئے - اور پیچھو کپڑا رکھ لینا چاہیئے - ممکن ہے کہ یہ عمل دو یا تین روز تک استعمال تر کرنا پڑے - بعد اسکے سایٹ وٹیا آف آیرن اینڈ کونین - یا چرایتہ چند دنوں تک دینا چاہیئے +

رونڈ ورم - علے الصباح ایک ڈوز کسٹر ائیل پلاؤ اور دن کیوقت تھوڑی سی خوراک - مثلاً گاڑہی پیچھیہ دو - اور ایک ڈوز کسٹر ائیل کا رات کیوقت پلاؤ - اس طور سے دوا کا اثر ہوگا - پھر علے الصباح ۲ یا ۴ گرین سنٹونن خالی معدے دو ایک ہی خوراک میں انشاء اللہ فایدہ ہو جابیگا - لیکن اگر ضروری ہو تو پھر دوسرے یا تیسرے دن یہی عمل کرنا چاہیئے +

ٹیپ ورم - یہہ اکثر ثابت کا ثابت نہیں نکلتا اور جب تک ثابت نہ نکلے - تب تک آرام نہیں ہوتا - پھر بڑھ جاتا ہے - اس بیماری میں سنٹونن دوای بڑی مفید ہے - اس کرم کو ہلاک کرنے کے لیئے دوای دینے کے پیشتر چند دن ہلکی غذا - مثلاً آلو یا کیلے دینا چاہیئے - پھر رات کیوقت کسٹر ائیل کا ایک

ڈوز پلانا چاہیئے۔ پھر تازہ انار کی جڑوں کا چھلکا دو اونس لیکر ٹکڑی ٹکڑی کرلو اور ۲ پینٹ پانی میں یہانتک جوش دو کہ ایک پینٹ رہ جائے اور چھان لو۔ ایک چمچہ ہر صبح کو اُٹھتے ہی پلا دو۔ اور پھر آدھ گھنٹے کے بعد پھر اتنا ہی ڈوز دو۔ اگر انتریوں پر اسکا عمل نہ ہو۔ تو پھر کسٹرائیل پلاؤ۔ اسکے ساتھ ہی غالباً کرم خارج ہو جائیگا +

بڑی بچوں کے لئے تاربین کا تیل بہت عمدہ علاج ہے۔ ایک ڈرام یا اُس سے کسیقدر زیادہ تاربین کا تیل لیکر اُسیقدر کسٹرائیل کے ساتھ پلا دو۔ کھانے کے تین گھنٹے کے بعد دینا اچھا ہے۔ بیمار کو آرام سے رہنا چاہیئے۔ اور اس عمل کے درمیان بیمار کو شوربا پلانا چاہیئے +

انسداد۔ اسکی خاص تدابیر مندرجۂ ذیل ہیں +

(۱) صاف پانی پینا (۲) ترکاری کو خوب پانی میں دہونا (۳) گوشت کو خوب گلا کر پکانا (۴) نمک روزمرہ استعمال کرنا +

گنی ورم یعنی بیماری رشتہ

یہ بیماری عموماً ٹانگ پر آبلے کی صورت میں ہو جایا کرتی ہے۔ جب یہ آبلہ ٹوٹتا ہے یا کھلتا ہے۔ تو کیڑے کا سرا معلوم ہوتا ہے۔ اسی پکڑنا اور کسی چیز سے باندھ دینا چاہیئے ہر روز تھوڑا تھوڑا کر کے اسے نکالنا چاہیئے۔ نکالتے وقت اوپر پانی بہانا بہت مفید ہے۔ اگر کیڑا ٹوٹ جاے تو اسکا نتیجہ عموماً پھوڑا ہوتا ہے۔ یا لنجار چڑھجاتا ہے۔ یہانتک کہ بعض وقت یہ بیماری بہت عرصے تک رہتی ہے۔ اور بڑی خطرناک ہوتی ہے۔ بعض دیسی طبیب اس کیڑے کو بڑی دانائی سے نکالتے ہیں۔ اُنہیں بلانا چاہیئے۔ اس کرم کے پیدا ہونیکا خاص باعث میلے جوہڑوں اور کنوؤں کا پانی پینا ہے +

خارش

یہہ متعدی بیماری ہے اسکی وجہہ ایک کیڑا ہوتا ہے۔ جو چمڑے کے نیچے کاٹتا رہتا ہے

یہہ بیماری چھوٹی چھوٹی پھنسیوں سے شروع ہوتی ہے۔ جو عموماً انگلیوں میں نکلتی ہیں۔ اور بعد ازاں جسم کے اور حصے پر پھیل جاتی ہیں۔ رات کیوقت اسکی برداشت کرنا بڑا مشکل ہوجاتا ہے۔ اگر اس سے غفلت کیجائے تو پھر بڑی تکلیف ہوتی ہے +

علاج۔ صابن اور گرم پانی سے خارش والے حصوں کو صاف کر کے گندھک اور گھی یا گندھک اور تیل کا مرہم بنا کر ان جگہوں پر یہاں تک ملنا چاہئے کہ پھنسیاں ٹوٹ جائیں تمام بدن پر ملنا ضروری نہیں۔ سوتے وقت ملنا بہت عمدہ ہے۔ تاکہ رات کیوقت ایسی ہی پڑے رہیں۔ اور صبح کے وقت صابن اور گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ ہر رات ایسا ہی کرنا چاہئے۔ یہاں تک کہ صحت ہوجاوے۔ اگر مرہم کو مناسب اندازے سے ملایا جاویگا تو تین چار دن میں ہی بالکل آرام ہوجائیگا +

جب تک کپڑوں کو خوب گرم پانی میں ڈالکر دھو نہ لیا جائے۔ تب تک انہیں پہننا نہیں چاہئے صرف معمولی گرم پانی میں ڈالکر دہونے سے اسکا اثر نہیں جاتا۔ گندھک کی مرہم کی مالش کرنے سے بعض اور چمڑی کی بیماریاں شروع ہوجاتی ہیں گندھک کی بو بھی اسکی مالش کرنے پر اعتراض لاتی ہے۔ بعض وقت ایک اونس سلفیٹ آف کا بیڈ ایک پینٹ پانی میں ملا کر استعمال کرنے سے فایدہ ہوجاتا ہے۔ اسکے استعمال کرنے کے پیشتر پھنسیوں کو خوب مالش کرنا چاہئے۔ کاربالک صابن سے بھی آرام ہوجایا کرتا ہے۔ اگر صفائی رکھی جاوے۔ تو خارش کبھی نہ ہو۔ لیکن جو صاف رہتے ہوں۔ انکو چھوت سے بیماری لگ سکتی ہے۔ جس بچے کو خارش ہو۔ اسکو عموماً علیحدہ رکھنا چاہئے +

آبلے وغیرہ

آبلے مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔ ہندوستان میں عام ہوتے ہیں۔ کبھی ایک ایک کر کے نکلتے ہیں۔ کبھی ملکر انکی مقدار بھی مختلف ہوتی ہے۔ مٹر کے دانے سے لیکر مرغی کے انڈے کے برابر ہوتے ہیں۔ بعض صورتوں میں بلا مواد پیدا کرنے کے وہ غایب ہوجاتے ہیں +

بواعث۔ خاص باعث تو خون کی کمی ہے۔ جو گرمی سے نامناسب غذا سے بخار وغیرہ کے حملوں سے ہو جاتی ہے۔ اور اس سے اسبابت کا ثبوت ملتا ہے۔ کہ جسم میں کچھ دال میں کالا ہے +

علاج۔ جو تدابیر جسم کو تقویت دیں۔ اور عام صحت کے حق میں فایدہ مند ہوں اُنسے یہہ آبلے دور ہو جاتے ہیں۔ تازہ ہوا۔ صاف پانی۔ عمدہ خوراک ورزش اور صفائی سب کیطرف خیال کرنا چاہیئے۔ اگر زبان خراب ہو۔ تو دست آور دوای درکار ہوگی۔ تازہ عشبہ بھی بہت عمدہ علاج ہے۔ جب بخار سے آبلے نکل آئیں۔ تو کونین دینی چاہیئے +

عموماً پانی کی پٹی باندہنا بہ نسبت پلٹسوں یا مرہموں کے بہت فائیدہ مند ہے۔ السی کے کپڑے کی تہ کو دہرا کرنا چاہیئے۔ اور پانی میں بھگو کر آبلے پر اُسے رکھنا چاہیئے۔ پانی کے سوکھنے کو روکنے کے لئے چھوٹے کیلے کے پتّے کو کپڑے کے اوپر رکھنا چاہیئے۔ خواہ ٹھنڈا پانی استعمال کریں خواہ گرم کچھ مضایقہ نہیں۔ پٹی کو دوسرے تیسرے دن کے بعد بدل دینا چاہیئے +

جہاں کہیں تکلیف محسوس ہو جس سے یہ ثابت ہو کہ مواد بن رہا ہے۔ تو یا تو السی کی یا چاولوں کی آٹے کی پلٹس باندہنی چاہیئے۔ اور ہر چار گھنٹے کے بعد اُسے بدلنا چاہیئے۔ جب بدلیں تب ہی اس حصے کو گرم پانی سے خوب دہو ڈالیں۔ جب آبلہ چھوٹا ہو۔ اور سر نکالنے میں ابھی عرصہ ہو۔ تو زرد صابن کو گڑ میں ملاکر اور پتلی چمڑے پر پھیلا کر باندہ دینا چاہیئے۔ اور پٹی باندہ کر اسجگہ پر اُسے رکھنا چاہیئے۔ دھتورے کی پلٹس سے درد کو آرام آجاتا ہے +

جب پک جائے تو اُسے چیر دینا چاہیئے۔ تاکہ مواد نکل آئے۔ بعد ازاں نرم اسفنج اور گرم پانی سے جسقدر اور مواد خارج ہو سکے اُسیقدر نکالنا چاہیئے۔ پھر پلٹس اسوقت تک کہ سب کچھ خارج ہو جائے باندھنی چاہیئے۔ اگر زخم ایسے رہجائیں۔ کہ ان سے مواد خارج ہو تو پھر پانی استعمال کرنا چاہیئے +

خراب زخم جب پھوٹ جائیں۔ تو آدھ گھنٹے تک دن میں دو دفعہ اُن پر پانی بہانے سے جلدی آرام ہو جاتا ہے۔ ہر ایک وقت کسی نہ کسی قدر مواد ضرور ڈہل جاتا ہے۔ تاڑی کی پلٹس پہلے استعمال کرنی چاہیئے۔ اور سرد پانی کی پٹی بعد ازاں باندہنی چاہیئے۔

سر درد

اسکے بواعث مختلف ہوتے ہیں۔ اور اسلیئے اسکا علاج بھی مختلف ہونا چاہیئے۔ سادہ سر درد تو تکان سے پیدا ہوتا ہے۔ یا دہوپ لگنے کے سبب سے۔ آرام سے لیٹے رہنے چاء کا پیالہ پینے اور سو رہنے سے اکثر آرام ہو جاتا ہے۔

اگر قبض ہو یا جی متلائے۔ تو ہلکا سا جلاب لینا چاہیئے۔ بعض وقت سر درد میں سر گرم ہوتا ہے۔ اور چہرہ تمتمایا ہوا۔ اس صورت میں بچے کا سر اونچا کر کے لٹانا چاہیئے اور کپڑے کو تر کر کے اسکی پیشانی اور پڑپڑیوں کو ڈھانک دینا چاہیئے۔ بعض وقت گردن کے گدی پر رائی کا پلستر درکار ہوتا ہے۔ جو درد کہ ریح کے باعث سے ہو یا کمزوری کے سبب سے ایک اونس کافور کو ایک پنٹ سرکہ میں گھولکر اور پھر ایک یا دو پنٹ پانی اسمیں ملاکر اسلیئے کہ وہ پتلا ہو جائے۔ استعمال کرنا چاہیئے۔ کپڑوں کو اسمیں بھگو کر برابر اُس حصے پر رکھنا چاہیئے کمزوری اور صفرا کے دردوں میں سال امونایک ۵ سے ۸ گرین تک دو دفعہ دن میں کافور کے پانی میں گھولکر دینا اکثر مفید ہے۔

اکثر سر درد بعض بیماریوں کے ساتھ ہو جایا کرتا ہے۔ اسلیئے انکے ساتھ ہی ان کا علاج بھی کرنا چاہیئے۔

سن سٹروک یعنی حمیٰ شمسی

دہوپ لگنے سے بھی اچانک سخت بخار چڑھ آتا ہے۔ اور سورج کی حرارت سے یہہ بھی بخار پیدا ہوتا ہے۔ بعض وقت حرارت کی نوبت یہانتک پہونچ جاتی ہے کہ جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔

بیمار کو یا تو دہوپ لا ڈالتی ہے - یا عمل رفتہ رفتہ بہت سخت ہوتا ہے - بعض وقت سر گھومنے سے بیشتر اسکا دورہ شروع ہوتا ہے - چہرہ اکثر تمتما جاتا ہے - آنکھیں پتھرا جاتی ہیں - سانس تیز آتی ہے - بدن سخت جلتا ہے - بیمار بے ہوش ہوجاتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا مرنے لگا ہے +

پگڑی یا ٹوپی جو کچھہ سر پر ہو اور اوپر کے کپڑے جھٹ اُتار دینے چاہئیے - اور بیمار کو سہارا دیکر بٹھلا دینا چاہئے پھر جسقدر سرد پانی - ملے اُسیقدر پانی کی دہار باندھکر اُسپر ڈالنی چاہئے - دو تین فیٹ کی بلندی سے اُسکے سر پر اور آگے پیچھے ڈالنا چاہئیے - خاصکر پچھلے حصہ اور پیٹھ کے اوپر بہت پانی ڈالنا چاہئیے +

بعد ایک دو منٹ کے بیمار ضرور ایک لمبی سانس لیگا - اُسوقت پانی ڈالنا بالکل بند کر دینا چاہئیے گرم کپڑے سے بدن پونچھہ دینا چاہئے - اور پہر پہانتک ملتے رہنا چاہیئے کہ اسے ہوش آجائے - اگر دیر تک بیہوشی طاری رہے - تو رائی کی پلٹس یا تارپین کا تیل گردن کی گدی اور پاؤں کو ملنا چاہئیے - اگر بیمار پانی پی سکے تو اُسے کثرت سے ٹھنڈا پانی دینا چاہئیے - اور جس قدر جلدی ممکن ہو - جلاب بھی دیدیں - کچھہ دیر تک خبرداری کرنا از بس ضروری ہے +

جب بیمار کا سر گھومے اور اُسکا بدن کانپتا ہو تو اُسے پیٹھ کے بل لٹا دینا چاہئے - کپڑے کھول دینے چاہئیے - اور اعضا کو مالش کرنی چاہیے - اور کوئی تاریک پیدا کرنیوالی دوائی دینی چاہئیے - اگر دہوپ لگنے کے علامات جاری رہیں تو پھر مندرجہ بالا تدابیر کرنی چاہئیں یہہ بیماری سر کا لباس مناسب پہننے سے اور ریڑھ کی ہڈی کی حفاظت کرنے سے روک سکتے ہیں - گردن اور چھاتی کے ڈھیلے کپڑے پہننے سے اور جب دہوپ میں جانا پڑے تو پھر تر کر کے کپڑا رکھنے سے بھی - ٹھنڈا پانی اچھی طرح سے پینا ایک اور عمدہ بات ہے +

غشی

یہہ یا تو خون کی کمی سے پیدا ہوتی ہے یا ڈر سے یا حرارت سے یا تازہ ہوا کے نہ لگنے سے -

یا اُن بیماریوں سے جو خاصکر عورتوں سے متعلق ہیں حس کمزور چلتی ہے۔ سانس بہت بے معلوم طور سے آتی ہے۔ ہونٹ سفید ہو اور بیمار مُردے کی طرح نظر آتا ہے۔ جسم کو فوراً چیت لٹا دینا چاہیئے۔ سر کو بہت یا چاہیئے۔ تاکہ خون دل کیطرف حرکت کرے گردن کے اِرد گرد جو کپڑے ہو۔ انہیں کھولدینا چاہیئے۔ اور چہرہ پر خوب سرد پانی ڈالنا چاہیئے۔ اگر ضرورت معلوم ہو۔ تو اعضا کو خوب مالش کرنی چاہیئے۔ پَر کو جلاکر ناک میں دہواں دینا بہت اچھا ہے۔ اگر غشی دیر تک رہے تو رائی کی پلیٹس سینے پر لگانی چاہیئے +

غشی کے دوری کو روکنے کیلیئے بہترین بات یہہ ہے۔ کہ بلا تکیہ کے لیٹ جائیں۔ اگر لیٹ نہ سکیں تو سر کو ٹانگوں کے درمیان نیچا ہونا چاہیئے +

آنکھیں دُکھنا

یہہ بیماری بہت عام ہے جب اسکی صورت سخت ہو جاتی ہے تو یہہ متعدی ہو جاتی ہے۔ اور جلدی پھیلتی ہے۔ چھوٹے ذرات اسکے مواد کے خشک ہو کر ہوا میں اُڑتی رہتے ہیں اور اور آنکھوں کو صدمہ پہنچاتے ہیں۔ مکھیوں سے انکا اثر اوروں پر جاکر پڑتا ہے +

علامات۔ اسکا حملہ حرارت سے شروع ہوتا ہے۔ اور ایسا محسوس ہوتا ہے۔ کہ گویا آنکھوں میں ریت پڑگئی ہے۔ روشنی اچھی نہیں لگتی۔ اور نہ اسمیں آنکھیں کھل سکتی ہیں اور آنکھوں سے پانی بہتا رہتا ہے۔ پہلے تو پانی صاف بہتا ہے۔ لیکن پیچھے گاڑہا اور سفید ہو جاتا ہے۔ سوتے وقت آنکھوں پر جم جاتا ہے پلکوں کو چپکا کر دیتا ہے۔ اور پیشتر اسکے کہ انہیں کھولیں گرم پانی سے دہونا درکار ہوتا ہے +

علاج۔ بیمار کو اندہیرے کمرے میں رکھنا چاہیئے۔ اور آنکھ کو کیلے کے سبز پتہ سے ڈہانکنا چاہیئے۔ ہلکی صورتوں میں آنکھوں کو گرم دودھ اور پانی سے اکثر دہونا چاہیئے۔ پھٹکری کو پانی میں ملاکر (۴ سے ۸ گرین تک ایک اونس میں) آنکھ میں دن میں تین

چار دفعہ ڈالنا چاہیئے۔ اگر انتڑیاں بند ہوں تو جلاب دینا چاہیئے۔ جب آنکھ کا چھپر پھولا ہوا۔ اور سرخ ہو تو پوست کے گرم پانی کے استعمال کرنیسے بڑا آرام ہوجاتا ہے۔ چھپر پر بہر رات میٹھا تیل ملنا چاہیئے۔ تاکہ وہ بند نہ ہوجائیں بورایسک ایسڈ ۵سے ۱۰ اگرین پانی میں گھولکر استعمال کرنا بہت بے ضرر اور موثر دوائی ہے۔ جن آنکھوں سے بہت پانی جاتا ہو تو انہیں ایک اونس پانی میں ایک گرین سلفیٹ آف کاپر گھولکر دن میں کئی بار لگانا بڑا مفید ہے۔ سخت صورتوں میں اس دوائی کو تیز کر لینا چاہیئے لیکن اسقدر تیز نہیں کرنا چاہیئے۔ کہ آنکھوں کو درد ہو +

سخت صورتیں۔ بعض وقت آنکھ کے گہرے حصہ پر حملہ ہوتا ہے اور آنکھ کا ستیاناس ہو جاتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو دانا ڈاکٹر یا طبیب سے صلاح کرنا چاہیئے آنکھ کو ہر دو تین گھنٹے کے بعد پوست کے گرم پانی سے دہونا چاہیئے۔ جب درد سے آرام آئے۔ تو جیسے کے اوپر ہدایت کیگئی ہے۔ پھٹکڑی کا لوشن استعمال کرنا چاہیئے جب اور دوائیاں کچھ فائدہ نہیں کرتیں تو نایٹریٹ آف سلور کا ایک اونس پانی میں ۱۰ اگرین ملا کر استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ایک قطرہ آنکھ میں دن میں دو دفعہ ڈالنا چاہیئے گو درد ہوتا ہے۔ لیکن اکثر آرام ہو جاتا ہے۔ آنکھ کی ہپوٹوں کو زور سے نہیں کھولنا چاہیئے۔ اسطور سے ڈیلے کے نکل پڑنے کا اتفاق ہوا ہے +

ریت وغیرہ کے ذرات۔ بعض وقت آنکھوں میں یہ جا پڑتے ہیں صاف پانی میں آنکھ کو کھولنے اور بند کرنے سے اس سے آرام ہو جائیگا۔ آنکھ کے پردے کو الٹا کر پر کے ذریعہ اس ذرے کو نکال لینا چاہیئے۔ دوسری تجویز یہ ہے۔ کہ اوپر کے پردے کو نیچے کے پردے پر جہاں تک ممکن ہو چند سکنڈ تک کھینچے +

کان

کان کی کئی بیماریاں ہیں +

کان میں میل کا جمع ہو جانا - بعض وقت کان میں میل جمع ہو جاتی ہے - جس سے انسان بہرہ ہو جاتا ہے - تیز اوزار سے اُسے کبھی نہیں نکالنا چاہیئے - اس طور سے کان کے پردے کو صدمہ پہونچنے کا اندیشہ ہے - میل کو نرم کرنے کے لیئے رات کو سرسوں کا تیل اُس میں ڈالو اور صبح کے وقت گرم پانی سے اُسے دہو دو - پھر تیل کا قطرہ ڈالو اور بعد ازاں سردی کو روکنے کے لیئے روی استعمال کرو ❊

کان کا درد - کان میں سرد ہوا کے جھونکے لگنے سے اکثر درد پیدا ہو جاتا ہے - کان کے سوج جانے اور اسمیں فرق یہہ ہے - کہ اس میں بخار اور پھڑ پھڑاہٹ نہیں ہوتی - بعض وقت کان کے پیچھے رائی کی ذرا سا پلٹس لگا دینے سے آرام ہو جاتا ہے - لاڈنم اور سرسوں کے تیل کو برابر حصوں میں ملا کر کان میں ڈالنا چاہیئے - یا روئی سے داخل کرنا چاہیئے - **انفلیمیشن** - یہہ کان کی حرکت سے معلوم ہوتا ہے - اور ساتھ ہی اسکے بخار ہو جاتا ہے - سخت صورتوں میں ڈاکٹر سے صلاح کرنی چاہیئے ❊

دانت کا درد

اگر دانتوں کی اچھی طرح سے خبرداری کیجائیگی - تو اس دُکھ دینے والی بیماری سے آرام رہیگا - اسمیں کافور - تارپین کا تیل وغیرہ استعمال کرتے ہیں - بعض وقت جلاب لینے سے آرام ہو جاتا ہے ❊

حادثات

کبھی کبھی حوادثات بھی مثلاً زخم لگ جانے اور جل جانے کا بھی اتفاق پڑتا ہے - ایسی صورتوں میں جو کچھ کرنا چاہئے - اُسکا علم ہونا چاہیئے - اس سے بہت تکلیف سے نجات ملیگی - اور ممکن ہے - کہ جانیں بھی بچ جائیں ❊

عام ھدایات - اگر کسی شخص کو گرنے سے یا کسی صدمے سے سخت ضرب پہونچے - تو اُسکا سر ذرا اونچا کر کے لٹا دینا چاہیئے - اگر غش ہو یا بیہوش

ہو تو گردن کے پاس جو کپڑا سخت بندھا ہوا ہو اُسے ڈھیلا کر دینا چاہیئے۔ چہرے اور گردن پر سرد پانی ڈالنا چاہیئے۔ اور پھر پونچھکر خشک کر دینا چاہیئے۔ اگر ضرر کے بعد اس شخص کو کہیں لے جانا ضروری ہو۔ تو بیمار کو ڈولی وغیرہ میں ڈالکر پڑے پڑے لیجانا چاہیئے اسے سیدھا بھی نہیں بٹھانا چاہیئے۔ اور جہاں تک جلدی ممکن ہو ڈاکٹر کو طلب کرنا چاہیئے +

خون نکل آنا۔ اگر تھوڑا خون نکلے تو اُس جگہ کو سرد پانی کے ساتھ اسفنج کرنے سے خون کو روک سکتے ہیں۔ اگر خون کثرت سے نکلے تو انگلی سے وہ جگہ دبانی چاہیئے۔ یا وہاں کپڑے کی گدی استعمال کرنی چاہیئے +

اگر خون تیز بہہ رہا ہو تو خون بہنے والے حصے کو انگلی کے سرے سے دباؤ۔ پھر اگر ممکن ہو تو زخم پر رومال کو باندھ دو۔ رومال اور عضو کے درمیان لکڑی رکھو اور اسکو لپیٹ دو یہاں تک کہ خون بہنے سے بند ہو جائے۔ پھر اُسے آرام سے لٹا دو۔ اور آرام سے رکھکر ڈاکٹر کو بلاؤ۔ جس حصے سے خون نکل رہا ہو۔ اُسیقدر اونچا کر دینا چاہیئے۔ کہ جسقدر ممکن ہو اس سے خون کا بہنا کم ہو جائیگا۔ مگر بہت زور سے مت باندھو۔ کیونکہ اس کو خطرہ کا اندیشہ ہے۔ دباؤ کو رفتہ رفتہ ڈھیلا کر دو +

ناک سے خون بہنا۔ بچے کو سیدھا کھڑا کرنے اور بانہیں پھیلانے سے بند ہو سکتا ہے۔ سرد دھات کا ٹکڑا گردن کے پیچھے لگانا ایک اور علاج ہے۔ پھٹکڑی اور پانی کے تیز لوشن سے روئی کو بھگو کر ناک میں دینا بھی مفید ہے۔ بعض وقت پھٹکڑی کو باریک کر کے سونگھنے سے آرام ہو جاتا ہے۔ جس جگہ جونک کاٹے وہاں پھٹکڑی کی ایک ٹکی لیکر لگا دینے سے خون بند ہو جاتا ہے +

چوٹ۔ اس سے اُس ضرر کی مراد ہے کہ جس میں چمڑہ ٹوٹتا نہیں۔ صدمے کے بعد سوج کو روکنے کے لیئے یہ تجویز کرنی چاہیئے۔ کہ کپڑے کو سرد پانی میں بھگو کر اس حصے پر کہ جہاں چوٹ لگی ہے باندھ دو۔ اور اسکے گرد ہی لپیٹ دو۔ خفیف چوٹ میں سرکے اور پانی کا سرد لوشن کافی ہوتا ہے۔ جب چمڑہ نیلا پڑ جائے اور درد

محسوس ہو۔ تو تنکچر آف آڈنیکا لگانے سے آرام ہو جاتا ہے +

اگر بہت سخت چوٹ لگے تو اُس حصے کو خوب اُٹھایا ہوا رکھنا چاہئے۔ اور گرم پانی میں کپڑے کو بھگو کر استعمال کرنا چاہئے +

جلن۔ اگر جسم کہیں سے خفیف سا جلجائے۔ تو کپڑے کو پانی سے تر کر کے اس پر رکھنے سے آرام ہو جاتا ہے۔ اگر بہت جلجائے۔ تو کیلے کے پتے کو ناریل کے تیل میں بھگو کر استعمال کرنا مفید ہے +

جب کوئی حصہ بہت جلجائے۔ تو السی کا تیل اور چونے کا پانی ملا کر استعمال کرنا بہت اچھا ہے۔ اگر یہہ میسر نہ آئے تو ناریل کا تیل ہی استعمال کرنا چاہئے۔ اگر چمڑہ کپڑے کے کسی حصہ کو چپٹ جائے تو کپڑے کو وہیں چھوڑ دینا چاہئے۔ تاکہ اُسکے اُتارنے میں چمڑہ چیرہ نہ جائے +

پہلے پٹی کو دو دن تک نہیں ہلانا چاہئے۔ اسکے بعد روزمرہ پٹی باندھنی چاہئے۔ زخم کو پھاڑ دینا چاہئے۔ لیکن چمڑے کو نہیں دور کرنا۔ کیونکہ نیچے کے زخم کو یہہ امداد دیتا ہے۔ سخت صورتوں میں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے +

کپڑوں کو آگ لگ جانا۔ اگر کسی عورت کے کپڑوں کو آگ لگجائے۔ تو بجائے ادہر اُدہر دوڑنے کے لیٹ کر لوٹنا چاہئے۔ اس طور سے آگ بجھ جاوے گی۔ اگر پانی نزدیک ہو تو جھٹ اُسے استعمال کرنا چاہئے۔ موٹے کپڑے کو جسم کے اردگرد لپیٹنے سے بھی آگ بجھ جاتی ہے +

گلا بند ہو جانا۔ جو چیز گلے میں پھنسا ہوا ہو اُسے یا تو نکالنے کی کوشش کرو یا اُنگلی سے نیچے کر دو۔ پیٹھ پر زور سے دھپڑ لگانے یا چہرے پر سرد پانی ڈالنے سے بعض وقت آرام ہو جاتا ہے۔ اگر گلے میں پیسہ وغیرہ پھنس جائے تو لڑکے کا سر نیچا کر کے پیٹھ پر ہاتھ مارو۔ اگر مچھلی کی ہڈی گلے میں پھنس جائے تو ہاتھ ڈالکر اُسے نکال لو +

بعض وقت روٹی یا چاولوں کا بڑا لقمہ خوب چبایا ہوا کھلینے سے آرام ہو جاتا ہے +

بچے بعض وقت دونی اور گٹھلیاں نگل جاتے ہیں۔ مگر وہ ضرر پہونچانے کے بغیر پاخانے کے راستے نکل جاتے ہیں +

جوڑ اتر جانا۔ جب ہڈی کا سر اپنے مقام سے اتر جاتا ہے۔ تو آزادی سے حرکت نہیں کی جا سکتی اور جوڑ کی صورت بدل جاتی ہے۔ اس صورت میں بیمار کو فوراً ڈاکٹر کے پاس لیجانا چاہیے +

یہہ بات احتیاط کے طور پر بیان کر دی گئی ہے۔ کہ بچوں کی باہیں پکڑ کر کھینچنی نہیں چاہیئے +

ڈوبنا۔ بعض لڑکیاں کنوئیں سے پانی بھرتی ہوئی گر جاتی ہیں۔ جسقدر جلدی ممکن ہو انہیں نکالنا چاہیئے۔ اور زندگی کے قایم رکھنے کی تدبیریں کرنی چاہیئے +

ڈوبنے سے موت آجاتی ہے۔ کیونکہ پانی میں ہوا پھیپھڑوں میں نہیں جا سکتی۔ اگر ڈوبے ہوئے شخص کو ذرا بھی سانس آئے تو وہ بچ جاتا ہے۔ اس کا فوراً بند و بست کرنا چاہیئے۔ پہلے سینے سے پانی کو نکل جانے دینا چاہیئے۔ پیٹ کے بل چند لحظے جسم کو رکھنا چاہیئے۔ سر کو پاؤں سے نیچے رکھنا چاہیئے۔ اور منہ کھلا رکھنا چاہیئے۔ پھر بیمار کو پیٹھ کے بل لٹانا چاہیئے۔ اور سر اور کندھوں کو تکئے کا سہارا دینا چاہیئے +

منہ اور نتھنوں کو صاف کرنا چاہیئے۔ پھر منہ کشادہ کر کے زبان کو ذرا باہر ہوا کے داخل ہونے کیلئے کھولنا چاہیئے +

پھیپھڑوں تک ہوا کے پہنچنے کے لئے بیمار کے بازوؤں کو پکڑ کے یہاں تک اُٹھانا چاہیئے۔ کہ وہ آپس میں سر پر مل جائیں۔ دو سیکنڈ کے بعد اُن میں نیچے کر کے چھاتی کے پہلوؤں کے ساتھ خوب زور سے دباؤ اگر ضروری ہو تو ایسا آدھ یا ایک گھنٹے تک پندرہ دفعہ کرو۔ اس سے مدعا صرف سانس لانیکا ہے۔ گلے کو اوپر سے بھی چھونا مفید ہے۔ نسوار بھی استعمال کرنی چاہیئے۔ بیمار کو گرم کپڑوں میں

لپیٹ کر دوران خون اور حرارت کو قایم رکھنا چاہیئے۔ جسم کو مالش بھی کرنی چاہیئے۔ گرم ریت کی تھیلیاں۔ یا گرم پانی کی بوتلیں استعمال کرنی چاہیئے۔ جب پینے کی طاقت عود کر آئے تو چمچہ بھر گرم کافی پلانی چاہیئے +

بعض وقت ایسا اتفاق بھی ہوا ہے۔ کہ جو لوگ ڈوبنے کے بعد تین گھنٹے تک مردہ خیال کئے جاتے تھے۔ اچھی طرح سے علاج کرنے کے ساتھ چنگے بھلے ہو گئے ہیں +

ھڈی کا ٹوٹ جانا۔ ہڈی ٹوٹی ہوئی تب معلوم ہوتی ہے۔ کہ عضو کی صورت میں تبدیلی آجاتی ہے۔ اور ہڈیوں کے لئے جب اُس حصے کو پکڑا جاتا ہے۔ تو کرڑ کھاتی ہیں۔ ایسی صورت میں ڈاکٹر کو طلب کرنا چاہیئے۔ بیمار کو حرکت کرنے سے بالکل پرہیز کرنا چاہیئے۔ ایسا نہ ہو کہ ہڈیوں کے سرے گوشت پھاڑ دیں +

جب ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو اکثر دیسی گھماروں کو طلب کرتے ہیں۔ وہ عضو کے سوج جانے کی کوئی تدبیر نہیں کرتے۔ اور بعض وقت عضو سست ہو کر مر جاتا ہے۔ پاگل کتے کے کاٹنے کے لئے سانپ کے ڈسنے کا علاج دیکھو +

زھر۔ سنکھیا کی زہر کا غشی سے آغاز ہوتا ہے۔ اسکے بعد سخت قے ہوتی ہے۔ معدے میں جلن سے درد ہوتی ہے۔ دست لگ جاتے ہیں۔ بڑی بے چینی ہوتی ہے۔ اور موت آجاتی ہے۔ بعض وقت تانبے کے برتنوں کی سبز زنگار کی بھی تاثیر ہوتی ہے۔ افیون سے گہری نیند آجاتی ہے۔ دھتورے سے سر میں چکر آتے ہیں۔ اور بالکل بیخودی طاری ہو جاتی ہے +

اول بات یہ کرنی چاہیئے۔ کہ قے کرا کر زہر کو دور کرنا چاہیئے۔ ایک بڑا چمچہ رائی کا یا نمک کو پانی میں ملا کر دینے سے یہ مدعا حاصل ہو جاتا ہے۔ پر کے پتلے سرے سے گلے کو چھونا بھی چاہیئے + سلفیٹ آف کاپر اور زنگ (جست) اور بھی تیز قے آور چیزیں ہیں +

سنکھیا یا تانبے کے زنگار کے لئے انڈے کی سفیدی میں پانی ملا کر یا اگر انڈے ہاتھ نہ لگیں۔ تو دودھ اور تیل ملا کر خوب دینا چاہیئے +

افیون کیلئے خوب تیز کافی ہر تیس منٹ کے بعد پلانی چاہیئے۔ یہاں تک کہ
آنکھیں کھلنے لگیں۔ بیمار کے چہرے پر سرد پانی ڈالکر اُسے سونے نہیں دینا چاہیئے
اسکے ہاتھوں کی تلیوں کو ملنا چاہیئے۔ اور اُسے کمرے میں اِدھر اُدھر پھرانا چاہیئے
دھتورے کے لیئے سرد پانی سر اور ریڑہ کی ہڈّی پر ملنا چاہیئے۔ جب قے آور دوا کا
کا اثر موقوف ہو جائے تو کسٹر آئیل دینا چاہیئے۔ یا دو قطرے کراٹن تیل کے جیبھ
کی پشت پر رکھنے چاہیئے۔ جب تک کہ آنکھوں کی تپلیاں سکڑنے لگیں۔ ہر آدھ
گھنٹے کے بعد لاڈنم بھی دینا چاہیئے۔ بڑے کے لیئے ۲۰ قطرے معتاد ہیں +

سانپ کا ڈسنا وغیرہ۔ بعض وقت بے ضرر سانپوں کو زہر دار خیال کرکے بیفائدہ تشویش پایا جاتا ہے۔ صرف تھوڑے کتے ہی جو لوگوں کو کاٹتے ہیں۔ پاگل ہوتے ہیں۔ جب کپڑوں پر کاٹتے ہیں۔ تو یہ ایسا سخت زخم نہیں جیسے برہنہ جلد پر خطرناک ہوتا ہے +

اگر زہر دار سانپ یا پاگل کتا کاٹ جائے۔ تو اگر ممکن ہو تو پہلے اس عضو کا دو تین انچ گرد لیکر ڈورے سے خوب کسکر باندہ دینا چاہیئے۔ پھر زخم کو چوس لینا چاہیئے۔ یا اُسکے ارد گرد تھوڑی تھوڑی جگہ کاٹ کر زخم کرنا چاہیئے۔ اور گرم پانی ڈالکر خون نکالنا چاہیئے۔ جب خون نکلنا بند ہو جائے تو لوہے کو خوب سرخ کرکے یا چند قطرے کاربالک یا نٹرک ایسڈ کے زخم پر لگانے چاہیئے۔ اگر بیمار کاٹنے نہ دے تو پہلے اس طور سے کرنا چاہیئے۔ کہ ذرا سا بارود لیکر زخم پر رکھکر آگ لگا دیں۔ اس سے بھی فایدہ حاصل ہوگا۔ اگر یہ چیزیں میسر نہ آئیں۔ تو پھر زخم کو چوسنا ہی مفید ہے۔ اور اسبات کی خبرداری کرنی چاہیئے۔ کہ جو شخص اُسے چوسے اسکے منہ میں یا اُسکے ہونٹوں میں زخم نہ ہو جائے +

اگر زخم ایسے حصے میں ہو کہ جہاں رسی نہ باندہی جاسکے تو اُس زخم پر جو چمڑہ ہے۔ اُسکی چٹکی لو اور ناخن کے برابر گول ٹکڑہ $\frac{1}{8}$ سے $\frac{1}{4}$ انچ تک گہرا کاٹو۔ پھر جیسے کہ پہلے بیان کیا گیا ہے۔ گرم لوہا وغیرہ استعمال کرو +

ہر ایک پندرہ منٹ کے بعد امونیا کا تیز عرق دینا چاہیئے۔ اگر میسر نہ آ

تو کپڑے کو تارپین کے سپرٹ سے تر کر کے دل اور معدے پر استعمال کرنا چاہئے
رسی کو کسکر بہت عرصے تک نہیں باندہنا چاہیئے۔ نہیں تو وہ جگہ ماری جائیگی اگر
سانپ زہردار نہیں تو رسی کو آدھ گھنٹے کے بعد کھول دینا چاہیئے۔ دیگر صورتوں
میں جبکہ بیمار کو افاقہ ہونے لگے۔ یا وہ جگہ سرد ہوکر کالی پڑ جائے۔ تو اُسے کھولدینا چاہئے

بچھو کا کاٹنا وغیرہ۔ زخم کو چوس لو اور اپیکاکوانہا کو کوٹ کر پانی میں
ملاکر اُسکی پلٹس زخم پر باندہو۔ اگر یہہ میسر نہ آئے تو کپڑے کو سرکے یا نمک اور پانی
کے تیز سولیوشن میں بھگوکر اُس حصے پر استعمال کرنا ہوگا۔ تیل سے بھی فائدہ ہوتا ہے
اگر شہد کی مکھی یا بھڑ کا ڈنک رہجائے۔ تو چھوٹی چابی کی نلی کو اُس زخم پر ملو۔ اس سے
غالباً ڈنک باہر نکل آئیگا +

ہڈّی کا مہکنا۔ چنگے ہونے کی علامت بالکل آرام ہونا ہے۔ اگر کلائی کو ضرر
پہونچا ہے۔ تو اسے ڈورے سے باندہکر لٹکانا چاہئے۔ اگر ٹخنے کو ضرر پہونچا ہے۔ تو
بیمار کو بالکل حرکت وغیرہ نہیں کرنی چاہیئے +
اس حصے کے گرد کپڑا لپیٹ دینا چاہیئے۔ اور جیسی کہ بیمار کی مرضی ہو سرد گرم پانی
اسپر ڈالتے رہنا چاہیئے۔ جوڑ کچھہ عرصے تک کمزور رہتا ہے۔ اسلیئے اس کی خبرداری
کرنی چاہیئے +

زخم۔ اگر زخم بہت بڑی نہ ہوں۔ تو کپڑے کے ٹکڑے کے ذریعے خون ہیں انکو
خوب باندہ کر چپکا کر سکتے ہیں۔ یا چپچپے پلستر کے استعمال سے آرام ہو سکتا ہے +
اگر زخم میں کوئی میل ملجائے۔ تو شیر گرم پانی زخم کے اوپر بہاکر پہلے اُسکو
دھو لینا چاہیئے۔ زخموں کو اچھی طرح سے پوشیدہ رکھنا چاہیئے۔ ایسا نہ
ہو کہ اُن پر مکھیاں بیٹھیں اور انڈے دے جائیں۔ زخموں سے
بعض وقت غشی یا تشنج ہو جاتا ہے۔ پس اِن سے غفلت
نہیں کرنی چاہیئے +

دوائیاں اور انکا تیار کرنا

اس باب میں چند مختصر نوٹ درج کئے جاتے ہیں۔ لیکن یاد رکھو یہ کہے دیتے ہیں کہ جہاں تک ممکن ہو دوائی کم استعمال کرو۔ کھانا کھلانے کے ذریعہ سے یا اور ذریعوں سے مدعا حاصل کرنیکی کوشش کرو۔ والدین کیلئے بچوں کو بار بار دوائی دینے کی نسبت دوائیں نہ رکھنا ہی اچھا ہے۔ جو لوگ شہر سے باہر کے مقامات میں رہتے ہیں وہ آسانی سے دوائیاں منگا سکتے ہیں۔

دوائیوں کے اوزان اور ان کی ناپ

اوزان۔ دوائیاں معمولی اوزان سے فروخت کیجاتی ہیں۔ لیکن انکا شمار مندرجہ ذیل طور پر ہے۔ ۲۰ گرین = ایک سکروپل۔ ۳ سکروپل = ایک ڈرام۔ ۸ ڈرام = ایک اونس۔ ۱۲ اونس ایک پونڈ۔

ہر گھر میں دوائیاں ہوں۔ ترازو اور اوزان بھی اس میں ہونے چاہیئے۔ انگریزی صندوق جو اس مطلب کے لئے بنے ہوئے ہیں۔ شہروں سے تین تین روپیہ پر ملتے ہیں۔ چھوٹے سے ترازو بھی جس سے ساہوکار لوگ تولا کرتے ہیں لی لینی چاہیئے۔ یہ ترازو میں بازار سے چند آنے پر مل سکتی ہیں۔ تولنے میں احتیاط کو مدنظر رکھنا چاہیئے۔ ایسا نہ ہو کہ کہیں دوائی غلط تل جائے۔ یا ڈنڈی اوپر نیچے ہو جائے۔ ایک روپیہ ۱۸۰ گرین یا تین ڈرام کے برابر ہوتا ہے۔ اٹھنی ۹۰ گرین یا ۱½ ڈرام کے مساوی ہوتی ہے۔ چونی ۴۵ گرین یا ¾ ڈرام ہوتی ہے۔ اس سے چھوٹا وزن کرنیکے لئے چونی کے تین حصے کرلو۔ اور وہ حصہ ۱۵-۱۵ گرین کا ہوگا۔ اور پھر اس حصے کے پانچ برابر حصے کرنیسے ایک ۳ گرین کا وزن حاصل ہوگا۔ اسبات کیطرف کہ حصے برابر برابر کئے گئے ہیں۔ خبرداری کرنی چاہیئے۔ اور ہر ایک حصہ پر جاننے کے لئے لکھ چھوڑنا چاہیئے۔ سنار بہت جلدی ان حصوں کو برابر برابر بانٹ سکتا ہے۔ ۲½ روپے کا وزن ایک اونس سے کچھ ہی زیادہ ہوتا ہے۔

ناپ۔ ۲۰ منم یا قطرات = ایک سکروپل۔ ۳ سکروپل = ایک ڈرام۔ ۸ ڈرام = ایک اونس۔ ۲۰ اونس = ایک پنٹ۔ ۸ پنٹ = ایک گیلن۔ پیمانے کا گلاس بھی رکھنا چاہیئے۔ معمولی چمچہ میں ۶۰ قطرات سما سکتے ہیں۔ اس سے بڑا دو چمچوں کے برابر ہوتا ہے۔ اور میز کا چمچہ آدھی

اونس کے برابر ہوتا ہے +

مناسب ڈوز

ایک سال سے کم عمر کے بچے کو بڑوں کی نسبت ١/١٢ ڈوز دینا چاہیئے ۔ دو سال سے کم عمر کے بچے کو ١/٨ تین سال سے کم عمر کے بچے کو ١/٦ چار برس سے کم عمر کے بچے کو ١/٤ سات سال سے کم عمر کے بچے کو ١/٣ بیس برس سے کم عمر کے بچے کو ٢/٣ +

مردوں کو بہ نسبت عورتوں کے بڑا ڈوز درکار ہوتا ہے ۔ عقل سے کام لینا ضروری ہے ۔ بچوں کے ڈھانچے بھی اختلاف رکھتے ہیں ۔ بہت بڑے ڈوز کی نسبت بہت چھوٹا ڈوز دینا اچھا ہے ۔ اگر ضرورت ہو تو دوائی پھر دی جا سکتی ہے ۔ بہت نباتاتی دوائیاں عرصہ تک پڑی رہنے سے بے تاثیر ہو جاتی ہیں +

دوائیاں

کئی دوائیاں زہر ہوتی ہیں اسلئے جن شیشیوں وغیرہ میں پڑی ہوئی ہیں ان پر لکھ دینا چاہیئے ۔

ایکم ۔ پھٹکری ہندی ۔ آنکھوں کے دکھنے میں کام آتی ہے ۔ بچوں کے لئے تین گرین ایک اونس پانی میں کافی ہے ۔ بڑوں کے لئے اس سے دگنی تیز استعمال کرنی چاہیئے ۔ یہ بہت عمدہ دوائی ہے ۔ خون کے بہنے اور دستوں کے روکنے میں بھی کام آتی ہے +

ایرومیٹک سپرٹ آف امونیا ۔ اسے سپرٹ آف سال والاٹائل بھی کہتے ہیں ۔ اسے درد میں استعمال کرتے ہیں بے ہوشی میں جب زندگی کی طاقتیں زائل ہو رہی ہوں جیسے ہیضہ وغیرہ میں یا جو بچے ریح یا کالک (درد) کی بیماری میں مبتلا ہوں ۔ انہیں بھی تھوڑی تعداد دینے سے فائدہ ہوتا ہے ۔ چھ ماہ سے لیکر بارہ ماہ کے بچے ۵ سے ۸ قطرات پانی میں استعمال کر سکتے ہیں ۔ بڑوں کے لئے نصف ڈرام خوراک ہے +

ٹنکچر آف آرنکا ۔ جسم کے چھیلے جانے وغیرہ کے لئے مفید ہے +

آرسنک ۔ ہندی سنکھیا ۔ دیسی حکما اس دوائی کو بہت استعمال کرتے ہیں ۔ لیکن اسکے

استعمال کرنے میں احتیاط کرنی چاہیئے۔ اگر اُسے استعمال کرنا ہو تو فولر صاحب کا سولیوشن آف آرسنک استعمال کرنا چاہیئے۔ بڑے کے لئے اسکی خوراک ۵ قطرات ہیں۔ دن میں تین دفعہ پانی میں ملا کر فوراً کھانے کے بعد پلانا چاہیئے۔ یہہ دوائی بچوں کو نہیں دینی چاہیئے۔ جب تک کہ دانا ڈاکٹر سے مشورہ نہ کر لیں +

بیل کا پھل۔ نیم پختہ پھل بہت اچھا ہے۔ اور اُسے تازہ تازہ اکٹھا کرنا چاہیئے۔ دستوں اور مروڑ کے حق میں بڑا مفید ہے +

بکاربونیٹ آف سوڈا۔ قے کو نہیں مفید ہے اسکی خوراک بڑے کے لئے ۱۵ سے ۲۰ گرین ہے۔ پانی میں استعمال کرنا چاہیئے +

بورکس۔ ہندی سہاگا۔ زخمی مُنہ کیلئے مفید ہے +

کیمفر۔ ہندی کافور۔ کافور کا پانی۔ پانی کی بوتل میں کافور کے چند ٹکڑے ڈالکر اور چند ساعت تک ٹھہر کر ہلانا چاہیئے۔ بڑے کے لئے ایک سے دو اونس تک خوراک ہے۔

سپرٹ آف کیمفر۔ یعنی روح کافور بہت تیز دوائی ہے۔ ہیضہ کیلئے کافور کا ست بہت عمدہ کہتے ہیں۔ جب تک دست بند نہ ہوں ہر پندرہ یا تیس منٹ کے بعد اُسے استعمال کرنا چاہیئے۔ اسکی خوراک بڑے کے لئے ۵ قطرے ہیں۔ ہر پندرہ یا بیس منٹ میں اسے استعمال کرنا چاہیئے +

کسٹر آئیل۔ چھوٹے بچوں اور حاملہ عورتوں کیلئے یہہ دوائی بہت مفید ہے۔ اسکی خوراک بچے کے لئے ایک معمولی چمچہ سے دو چمچے تک ہے۔ بڑے کے لئے بڑی خوراک چاہیئے اسے دودھ میں پلانا چاہیئے۔ تیز کافی میں۔ سیاہ مرچوں کے پانی یا ادم واٹر میں بھی اسے استعمال کرتے ہیں +

کیٹ چو۔ ہندی کتھ۔ اگر دست لگے ہوں مگر بخار نہ آتا ہو۔ تو مفید ہے۔ بچے کی خوراک تین چار گرین ہے۔ ہیضہ کی مکسچر کی بھی یہہ ایک جزو ہے +

چرائیتہ۔ یہہ دوائی جسم کو تقویت بخشنے والی ہے۔ ایک اونس چرائیتہ لیکر جو کوب کر لو سرد پانی ایک پینٹ یا دس چھٹانک لو چھ گھنٹے یا زیادہ عرصے تک اُسے بھگو یا رکھو۔ پھر چھان لو

ایک ڈرام دارچینی یا الایچی ملا لینے سے یہہ دوائی تیز ہو جاتی ہے - اسکی خوراک بالغ کیلئے ۲ سے
۳ - اونس ہے - اسے دن میں تین دفعہ استعمال کرنا چاہیئے +

کلوروڈاین - کھانسی اور زکام میں کارآمد ہے - اسکی خوراک ۵ سے ۱۵ قطرات تک
ہے - دستوں اور ہیضہ میں ۱۵ سے ۳۰ قطرات تک تھوڑے سے پانی میں ملاکر اسے استعمال
کرنا چاہیئے - بچوں کیلئے ان کے مناسب حال تھوڑی خوراک ہونی چاہیئے - بوتل کو خوب
کارک لگاکر بند رکھنا چاہیئے - اور جب اُس میں سے استعمال کریں - تو اُسے خوب ہلالیں -
یہ دوائی بہت قیمتی ہے - چھوٹی بوتل ۱۲ آنے یا روپیہ کو آتی ہے +

ہیضہ کی گولیاں - یہہ دوائی دوافروشوں سے مل سکتی ہے - جنوبی ہند میں سپرین
صاحب کی گولیاں بہت استعمال کیجاتی ہیں - انمیں مرا ہوا پارہ کافور اور افیم آدھ آدھ گرین ہوتی
ہے - کونین اور **ایسیٹیٹ آف لیڈ** ۲ گرین **ایرومیٹک پوڈر** ایک گرین **ایسٹک
ایسڈ** ایک قطرہ اور پانی اسقدر کہ جس سے گولی بنجائے - شمالی ہند میں یہہ گولی بہت فائدہ
مند ثابت ہوئی ہے ۱½ گرین - اسفوٹیڈا سرخ مرچ ایک گرین - افیون ½ گرین ہر دست کے
بعد ایک گولی استعمال کرنی چاہیئے - **ڈنڈیگل** کے اسپتال میں مندرجہ ذیل گولی استعمال
کرتے ہیں ۱½ - گرین - **اسٹیٹ آف لڈ** ۱½ - گرین - کافور ¾ گرین - افیون - ادرک
لونگ - دارچینی جوکوب - ہر ایک نصف گرین گوند سے گولی بنادیں +

سایٹریٹ آف آیرن اینڈ کونائین - یہہ دوائی دوافروشوں سے لینی چاہیئے
یہہ دوا مقوی ہے - اور بخار کے انسداد میں مفید ہے - اسکی خوراک بالغ کیلئے ۵ سے ۱۰ گرین
دن میں دو دفعہ ہے - یا زیادہ دفعہ +

سلفیٹ آف کاپر - ہندی نیلا تھوتھہ ایک گرین ایک اونس پانی میں کئی دفعہ دُکھتی آنکھ
میں جنمیں بہت پانی جاتا ہو استعمال کرنا مفید ہے - زہر وغیرہ کی حالتوں میں ۳ سیر گرم پانی
میں ۵ گرین ایک پنٹ میں ملاکر دینا چاہیئے - اُس حالت میں کہ جب معدہ کو فوراً خالی کرنا منظور ہو
استعمال کرنا چاہیئے - بعض صورتوں میں زخموں کیلئے بھی یہہ فایدہ مند ہے +

دھتورہ - یہہ کسی قدر افیون کے موافق زہر ہے - جہاں درد ہوتا ہو وہاں اسکے استعمال

کرتے ہیں سے درد کو آرام ہو جاتا ہے۔ دھتورے کی پلٹس تازہ پتوں کو لے کر اور چاولوں کے آٹے اور پانی کے ساتھ بنتی ہے۔ دھتورہ کے زہر کی دوائی کو نیچے دیکھو۔

ڈِل۔ ہندی سویا۔ بچوں کے درد اور پیٹ اپھرنے کے دور کرنے میں مفید ہے۔ اوجم واٹر کی بھی یہی تاثیر ہے۔

ڈِس انفکٹنٹ۔ یہ ایک قسم کی دوائیاں ہیں کہ اُن کے سبب سے بدبو گے وغیرہ اپنا کچھ اثر نہیں کر سکتی۔ خوشبو بدبو کو چھپا تو لیتی ہے۔ مگر وہ ہوا کو کم ناصحت بخش نہیں کر سکتی۔ سوکھی مٹی۔ راکھ اور کوئلہ سستا ہے۔ اور آسانی سے مل سکتا ہے۔ گندھک جلانیکا استعمال پہلے بیان کیا گیا ہے۔ سلفیٹ آف آیرن۔ کانڈی فلیوئیڈ کلوائیڈ آف لایم۔ اور کاربالک ایسڈ اور اس قسم کی اور دوائیاں بھی ہیں۔ کپڑوں کو جوش دے لینا بھی بہی کام دے جاتا ہے۔ ایسی دوائیاں زہر سمجھنی چاہئیں۔

ایمیٹک قے آور دوائیاں۔ ناصحت بخش خوراک سے خلاصی پانے کیلئے قے کرنا بہ نسبت انتڑیوں میں سے اُسے گذرنے دینے کے بہت مفید ہے۔ بہت قسم کی قے آور دوائیاں ہیں۔ جو بلحاظ اپنی طاقت کے مختلف ہیں۔ جب تک ضرورت نہ ہو پہلے کبھی زیادہ خوراک نہیں دینی چاہئے۔ لیکن تھوڑی خوراک ہر دس پندرہ منٹ کے بعد استعمال کرنی چاہئے۔ عام قے آور دوائیاں مندرجہ ذیل ہیں۔ اپیکاکوانا۔ رائی۔ پھٹکری۔ سلفیٹ۔ آف زنک اور سلفیٹ آف کاپر۔ ان کا بیان علیحدہ علیحدہ کیا گیا ہے۔

اینیماز۔ ہندی حقنہ۔ اس سے دُبر کے راستے دوائی یا غذا چڑھاتے ہیں انڈیا ربڑ کی پایپ والی بوتلیں اس مطلب کیلئے بازار سے مول لینی چاہئے۔ پایپ کو تیل سے مل لینا چاہئے۔ اور بائیں طرف اس کا میلان رکھکے آسانی سے اُسے اوپر چڑھانا چاہئے۔

رشیر خوار بچے کے لئے ½ اونس کافی ہے۔ ایک سال سے پانچ سال کے بچے کیلئے ایک سے تین اونس تک مناسب مقدار ہے۔ دس سے پندرہ سال کے بچے کے لئے

چار سے چھ اونس تک ہی کو کپڑے کے ذریعہ چھانا یا رکھنا چاہیئے +
فیور مکسچر - سفوف بخار - اسے مندرجہ ذیل طریق پر بنانا چاہیئے - سولیوشن آف سائیٹر یٹ آف اَمونیا - نصف اونس - نائیٹر ۲۰ گرین - سویٹ سپرٹ آف نائیٹر ایک ڈرام - سرپ ۳ ڈرام - پانی ۳ اونس - ان سب کو ملا لو چھ ماہ سے کم عمر کے بچے کے لیئے ہر دوسرے یا تیسرے گھنٹے کے بعد ایک چائے کا چمچہ خوراک ہے - بارہ ماہ کے بچے کے لئے دو چمچے - دو سال کے بچوں کے لئے متوسط چمچہ بھر - اور اس سے بڑی عمر کے بچوں کے لئے بڑا چمچہ +
اسنس آف جنجر - ادرک کا ست - یہ دوا ئی دستوں پیٹ کے ابھر جانے اور پیٹ کے درد کے لئے مفید ہے +
اپیکا کوآنا - یہ غیر ملک کی دوائی ہے - قے لانے کے لیئے اور دستوں میں مفید ہے اسکا سفوف بھی استعمال کرتے ہیں +
مروڑ کے لئے اسکی خوراک چوتھائی گرین سے نصف گرین تک ہے - ہر تین چار گھنٹے کے بعد کھانیکے بہت دیر پیچھے اسے دینا چاہیئے - بعض بچے بڑی مشکل سے اس کی برداشت کر سکتے ہیں +
آئیوڈائیڈ آف آئرن - فائدہ مند اور مقوی دوا ہے - اسکی خوراک دو سے پانچ گرین تک یا اس سے زیادہ +
سلفیٹ آف آئرن - ہندی ہیرا کسیس - مقوی دوائی ہے - اور قابض اسکی خوراک ایک سے ۵ گرین تک ہے - دن میں دو دفعہ یا تین دفعہ لیکن بچوں کے لیئے کم - نیز یہ بدبو کو دور کرتی ہے +
کنو ہندی طمس کی گوند - یہ بہت عمدہ قابض ہے - کتھ سے اسکی تاثیر ذرا ہلکی ہے اسلئے بچوں کے لئے زیادہ مناسب ہے - بالغ کیلئے ۱۰ سے ۲۰ گرین تک خوراک ہے - اور چند گرین دارچینی بھی اسکے ساتھ کوٹ کر استعمال کرتے ہیں +
لاڈنم - دیکھو افیون +

لائیم واٹر۔ نصف گیلن پانی میں ایک اونس بجھا ہوا چونہ ملا کر اسے تیار کیا جاتا ہے +
بجھا ہوا چونہ نئے جلے ہوئے چونہ پر پانی ڈالنے سے حاصل ہوتا ہے بوتل کو دو تین منٹ تک اچھی طرح سے ملا لینا چاہئے۔ اور پھر اُسے ٹھہرا دینا چاہئے۔ یہاں تک کہ چونہ تہ میں بیٹھ جائے۔ صرف وہ صاف پانی ہوتا ہے۔ جو دوائی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے بوتل میں خوب احتیاط کے ساتھ رکھنا چاہئے +
ایسٹ منٹ آف ریڈ آئیو ڈائڈ آف مرکری۔ تلی کے لئے مفید ہے۔ دیکھو تلی کا بیان +
مسٹرڈ۔ ہندی رائی۔ تازی انگریزی رائی بہت عمدہ قے آور دوائی ہے۔ چمچہ بھر رائی گرم پانی کے ایک ٹمبلر میں قے کرنے کے لئے خوب ہے۔ اگر ۵ یا ۱۰ منٹ میں اس سے قے نہ آئے تو اُسے پھر استعمال کرنا چاہئے +
رائی کی پلٹس۔ رائی اور پانی کو ملا کر بنائی جاتی ہے۔ کاغذ یا کپڑے پر پھیلا کر۔ رائی اور چمڑے کے درمیان پتلی ململ کا ٹکڑہ رکھ لینا چاہئے جب چمڑے پر یہ سرخی پیدا کرے اس وقت اُسے اُتار دینا چاہئے۔ اگر اُسے ۲۰ یا ۳۰ منٹ لگا رہنے دیا جائے گا۔ تو اس سے آبلے پڑ جائیں گے۔ جن کا چنگا ہونا مشکل ہو جائے گا۔ اگر انگریزی رائی دستیاب نہ ہو تو دیسی استعمال کرنی چاہیے۔ تازہ رائی لینی چاہئے۔ اور اس میں تھوڑا سا پانی ملا کر خوب کوٹ لینا چاہئے +
نمیا ماد گوسا۔ اس کا چھلکا قابض اور مقوی ہے۔ نیم کے پتوں کی پلٹس بعض پھوڑوں کے حق میں بہت مفید ہے +
نایٹر۔ سالٹ پیٹر۔ ہندی شورہ۔ پتلی پیچش کے ایک کوارٹ میں

ایک ڈرام شورہ ملا کر بخار کے لئے عمدہ ٹھنڈا شربت ہے + تھوڑی
سی چینی ڈال کر بنا سکتے ہیں - اگرول کری - تو ابلی - یا لایم جوس بھی اسمیں ملا
سکتے ہیں - ایک کوارٹ پانی میں تین اونس شورہ گھول کر بخار میں سر کے
لیے عمدہ لوشن بنا سکتے ہیں - کپڑے بھگو کر بار بار اُسے سر سے ملنا چاہئیے
افیون - یہہ بہت عمدہ دوائی ہے - لیکن اسکے استعمال کرنے میں بڑی
احتیاط کرنی چاہیئے - بازاری افیون اکثر کھوٹی ہوتی ہے - لاڈنم افیون کا ٹنکچر ہوتا
ہے جو تھوڑی خوراک ہے - اور جلد اثر کرنے کے لیے بڑا مفید ہے - شیر خوار
بچے اور اُن سے بڑے بچے افیون کی اچھی طرح سے برداشت نہیں کر سکتے
لاڈنم کے تین قطرے بچوں کے حق میں ہلاک ثابت ہوئے ہیں - افیون کی خوراک
بالغ کے لئے پاؤ گرین سے لیکر ۲ گرین تک ہے یا اس سے کسیقدر زیادہ - لاڈنم
کی خوراک ۵ سے ۴۰ قطرات تک - جب تک ڈاکٹر سے مشورہ نہ کرلیں - تب تک
افیون کا بچوں کو دینا اچھا نہیں +
پیری گارک - یہہ دوای زکام اور کھانسی میں بہت مفید ہے - لیکن چونکہ
ہر ساٹھ قطرات میں ۱/۴ گرین افیون ہوتی ہے - اس لئے چھوٹے بچوں کو
دیتے وقت احتیاط کو مدنظر رکھنا چاہئیے - اسکی خوراک بڑے کے لئے - ۱۵ -
قطروں سے لیکر دو ڈرام تک ہے +
کونین - یہہ دوائی بخار کے حق میں اسقدر مفید ثابت ہوئی ہے - کہ اسکے
برابر ابھی تک کوئی دوائی پائی نہیں گئی - بخار کو روکنے کے لئے یہہ تین گرین سے
۱۰ - گرین تک اکثر دفعہ دیجاتی ہے - یا ایک ہی ڈوز اس کا ۲۰ گرین کا ہوتا ہے
یا تو بخار کے چڑھنے سے پیشتر کھلائی جاتی ہے - یا پسینہ آجانے کے بعد چونکہ
یہہ مقوی ہے - اس لیئے ۲ - سے ۳ گرین کھانے کے تھوڑی دیر پیشتر دن میں
۲ سے ۳ دفعہ اسے کھلانا چاہئیے - بچوں کی خوراک بلحاظ اُنکی عمر کے ہونی چاہئیے
اس مطلب کے لیئے گورنمنٹ سستی کونین بہم پہنچانے کے لئے تجویز کر رہی ہے

لیکن چند برسوں سے کوئین کی قیمت بہت گھٹ گئی ہے +

سال امونیاٹک - ہندی نوشادر - یہ دوائی کبھی کبھی سر درد میں مفید ہوتی ہے +

سنٹونن - یہ دوائی کرموں کے دور کرنے کے حق میں مفید ہے - ۴ برس سے کم عمر بچوں کے لئے ۲ سے ۴ گرین تک اس کی خوراک ہے - ۱۲ سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے لئے ۱۰ سے ۸ گرین تک - اسمیں اتنی ہی چینی ملا لینی چاہیئے اسے دھوپ میں نہیں رکھنا چاہیئے +

سارسپریلا - عشبہ کمزوری کے حق میں طاقت بخش دوائی ہے - ایک اونس کو کوٹ کر بند برتن میں ڈال کر اور دس چھٹانک پانی ملا کر ایک گھنٹہ تک جوش دے لو اور چھان لو بالغ کے لئے ۲ سے ۳ اونس ۲ دفعہ روزمرہ خوراک ہے - اسے گرم کر کے پینا چاہیئے - دودھ اور چینی سے معمولی چارہ کر موافق ہو جاتی ہے +

نایٹروییٹ آف سلور - جب آنکھیں سخت دُکھتی ہوں - تو اسوقت یہہ دوائی کام آتی ہے - زخموں میں جو زہر ہوتا ہے - سُرخ گرم لوہے کی طرح اس کو زائل کر دیتی ہے - اُسے تاریک جگہ میں رکھنا چاہیئے - اور ہاتھ نہیں لگانا چاہیئے +

سویٹ سپرٹ آف نایٹر - یہہ دوائی بڑی بدر ہے - اس سے اکثر پیٹ کا اپھار دور ہو جاتا ہے - پانی میں چینی ڈال کر تین سے دس قطروں تک استعمال کرتے ہیں +

سلفر - گندھک - خارش کے دور کرنے کے لئے مفید ہے - نیز اس سے بدبو بھی دور کی جاتی ہے +

تارپین کا تیل - بجائے رائی کی پلٹس کے فلالین کو تارپین کے تیل میں بھگو کر استعمال کرتے ہیں + ٹیپ ورم کے دور کرنے میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے +

کرتے ہیں +
جب اس کی ضرورت ہو تو ہر دس منٹ کے بعد اُسے بہر دینا چاہیئے۔
دکھتی آنکھوں کے لیئے۔ اس کا لوشن بہت دفعہ استعمال کیا جاتا ہے۔ دو
گرین ایک اونس پانی میں ملاکر تھوڑا تھوڑا آنکھوں میں ڈالنا چاہیئے +

حفظ صحت کی متعلق تعلیم یافتوں کا فرض

وبا کے بواعث کی نسبت ابھی تک ہندوستان میں بڑی جہالت
ہے۔ بہت لوگ تو ایسے ہیں کہ جو اسے دیوتوں اور دیبیوں کی طرف
منسوب کرتے ہیں۔ اس کتاب کے ذریعے اس سے نجات پانے کے لیئے انہیں
بیماری کی اصلیت معلوم ہو جائے گی۔ اور اپنے اہل ملک کو اس بارے میں
باخبر کرنے کی تکلیف کو گوارا فرمائیں گے۔ مگر تین باتوں کی طرف زیادہ زور
دینا مناسب ہے +

(۱) ٹیکہ۔ اگر مناسب طور سے ٹیکا لگایا جاوے۔ اور بلوغت کے بعد
اُس کا پھر اعادہ کیا جاوے۔ تو اُس سے بالکل کسی بات کا کوئی اندیشہ
نہیں رہتا +

(۲) صاف پانی پینا۔ مدراس کے حفظان صحت کے کمشنر نے رپورٹ
سنہ ۱۸۹۲ء میں لکھا ہے۔ ہندوستان کے شہروں کے لیئے صاف پانی کے
بہم پہونچانیکی حفظان صحت کی خاطر بڑی شدید ضرورت ہے۔ جب تک
اُسے خوفناک پانی سے نجات نہیں ملے گی۔ تب تک حفظان صحت کے
متعلق جسقدر کوششیں کی جائیں گی۔ بالکل لا حاصل ہیں +

(۳) صفائی کی ضرورت کو پہلے نہایت زور کے ساتھ بیان کیا گیا ہے۔ اکثر شہروں میں۔ بلکہ قصبوں میں اب ہسپتال کھل گئے ہیں۔ ہر ایک بڑے گاؤں کو بھی اس فایدے سے مستفید ہونا چاہیئے +

اگر لوگ اس قدر خود غرض نہ ہوں۔ کہ اپنے ہمسایوں کی نسبت خبرداری کریں بلکہ اپنی خاطر اور اپنے خاندان کی خاطر تو وہ اس جگہ میں جہاں کہ وہ رہتے ہیں۔ حفظان صحت کی حالت کے متعلق ترقی دینے میں کوشش کریں گے۔ گو اپنے گھر میں صحت کے قواعد کی پابندی کرنا ازبس ضروری اور فایدہ مند ہے۔ لیکن پھر بھی جب وبا پھیلتی ہے۔ تو صاف سے صاف گھروں سے بھی مردے نکلتے ہیں +

ممکن ہے کہ جاہل لوگ اپنے دستوروں کے سوا اور وسایل پر عمل درآمد کرنے سے ہنسیں۔ لیکن ہر ایک کمیونٹی میں بعض دانا بھی ضرور ہوتے ہیں۔ اور اگر تعلیم یافتہ اس بات کو دلی شوق سے اپنے ہاتھ میں لیلیں اور اطمینان اور عمدہ طور سے کارروائی کریں۔ تو کچھ عرصے کے بعد اُن کی کوششیں ضرور پھل لائیں گی اور وہ اس قصبے یا گاؤں کے لئے کہ جس میں قسمت نے انہیں پیدا کیا ہے برکت ثابت ہوں گے +